ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀವು

ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಾಲೆ

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀವು

ಕೆ. ಟಿ. ಅಚ್ಚಯ್ಯ

ಅನುವಾದ

ಡಾ. ಎಂ. ಎಸ್. ಮಧ್ಯಸ್ಥ



ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬುಕ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಇಂಡಿಯಾ

ISBN 81-237-2308-3

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ : 1998 (ಶಕ 1919)

ರೂ.30.00

Your Food and You (Kannada)

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬುಕ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಇಂಡಿಯಾ,
ಎ-5, ಗ್ರೀನ್ ಪಾರ್ಕ್, ಹೊಸ ದೆಹಲಿ-110 016 ಇವರಿಂದ ಪ್ರಕಟಿತ

ಪರಿವಿಡಿ

ಕೋಷ್ಟಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೊಸದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ದೇಶದ ಶ್ರೀ ಸಾಮಾನ್ಯನ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆತನಿಗಾಗುವ ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಹುತೇಕ ಭಾರತೀಯ ಪೋಷಣಾತಜ್ಞರು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ಮಂಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು *The Nutritive Value of Indian Food* (ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರಗಳ ಪೋಷಣಾ ಮೌಲ್ಯಗಳು): ಸಿ. ಗೋಪಾಲನ್, ಬಿ.ವಿ. ರಾಮಾಶಾಸ್ತ್ರಿ ಮತ್ತು ಎಸ್.ಸಿ. ಬಾಲಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯನ್ (ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ; ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿ, ಹೈದರಾಬಾದು, 500 007, 1971) ಇವರುಗಳು ಬರೆದುದು. ಇನ್ನೊಂದು *Human Nutrition: Principles and Applications in India* (ಮಾನವನ ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆ: ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಯೋಗ); ಮೆಕ್ಲಿನ್ ಇ. ಮೆಕ್‌ಡಿವಿಟ್ ಮತ್ತು ಸುಮತಿ ಆರ್. ಮುದಾಂಬಿ ಇವರುಗಳಿಂದ (ಪ್ರೆಂಟಿಸ್ ಹಾಲ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ನವದೆಹಲಿ, 1973). ಮೂರನೆಯದು *Applied Nutrition* (ಅನ್ವಯಿಕ ಪೋಷಣೆ) ಆರ್. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ ಇವರಿಂದ (ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಭಾಗ, ಎಂ. ಎಸ್. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬರೋಡ 1969). ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹೈದರಾಬಾದು ಇವರು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ, *Nutrition*(ಪೋಷಣೆ)ಯ ಕೆಲವು ಸಂಚಿಕೆಗಳು ಕೂಡಾ ಉಪಯೋಗವಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಎರಡು ರೂಪಾಯಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಇರುವ ಈ ಪತ್ರಿಕೆ ಹಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೋಷಣಾ ಮೌಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬೊಂಬಾಯಿ
ಜನವರಿ 1974

ಕೆ.ಟಿ. ಅಚ್ಚಯ್ಯ

ಅಧ್ಯಾಯ 1

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವುದೇನು ?

ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹಲವು ಬಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಈ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನು ಅಡಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೇನಾಗುವುದು ಎಂಬ ಬಗೆಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಖಾದ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಘಟಕಗಳು ಏಕೆ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಾ ನಮಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬೇಕು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರವು ಖಂಡಿತ ಕೆಟ್ಟದಾದುದಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಪೋಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ವಿವಿಧ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಲ್ಯಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಸರು, ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಮಂಜಸವಾದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲುದು.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಇವನ್ನು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು (ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ), ಪ್ರೊಟೀನು ಪ್ರೊಟೀನು (ಸಾರಜನಕ), ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬು), ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು (ಜೀವಸತ್ವ) ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳೆಂದು ಐದು ಮುಖ್ಯ ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಅನ್ನದಂತಹ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟಿನ ಅಂಶವು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೇಳೆಯಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟಿನಿನ ಅಂಶವೂ ಖಾದ್ಯತೈಲದಂತಹ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶವೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಲು, ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ

ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸೇರಿರಬಹುದು. ನಿಜವಾಗಿ ಈ ಪೋಷಕಗಳು ಅಂದರೇನು ? ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು, ಪ್ರೊಟೀನು ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸುಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಮೂರು ಪೋಷಕಗಳು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಈ ಎರಡು ವಸ್ತುಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾರವು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಸಾವಿರಾರು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನೆರವೇರಲು ಇವು ಅಣಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಶಕ್ತಿ

ಆಹಾರದಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವುದು ಶಕ್ತಿ. ಒಂದು ಮೋಟಾರು ಕಾರು ತನ್ನ ಚಲನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪೆಟ್ರೋಲಿನಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತದೆಯೊ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಕೂಡಾ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ದೇಹವು ಆಹಾರವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಉರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೂಡ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹೃದಯವು ಬಡಿತವನ್ನೂ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹವೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಕಠಿಣವಾದಷ್ಟೂ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವೂ ಬೇಕಾಗುವುದು.

ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಅಳೆಯುವುದು ? ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುತ್ತೇವೆಯೊ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಗಂಟೆ ಮತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಿಲೊ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಎಂಬ ಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಅಳೆಯಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವನ್ನು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಸುಮಾರು 1,500 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಮೂಲ ಶಕ್ತಿಯು ಅವಶ್ಯಕ. ಉಳಿದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಅವನಿಗೆ 1100–1300 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಒಟ್ಟು 2600–2800 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹಗಾತ್ರವು ಕಿರಿಯದಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯು ಸಾಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುವ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ಅವರ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಗಾತ್ರವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು, ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸುಗಳ

ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಯು ದೊರಕುತ್ತದೆಂದು ನೋಡಿದೆವಷ್ಟೆ. ಇನ್ನು ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಏನು ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು (ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು)

ಇವು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಜನರ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ರಾಗಿಗಳಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪಿಷ್ಟರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅದೇ ರೀತಿ ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳು ಕರಗದ ಪಿಷ್ಟ, ನೀರು ಮುಂತಾದ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ, ಸಾಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಇದ್ದು ಅವು ಬೇರೇನನ್ನೂ ಅಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಸೇವನೆಯ ತೃಪ್ತತೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ನಾಲ್ಕು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವು ಅಡಕವಾಗಿದೆಯೆ ? ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ನಾರೆಳೆ' (ನಾರು) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಗದಾದರೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಇದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ನಾರೆಳೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಒರಟು ಅಥವಾ ತರಕಲುತನವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕೆಳಮುಖ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳು ತರಕಲುತನ ಒದಗಿಸುವುವಲ್ಲದೆ, ವೈವಿಧ್ಯ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ರಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಕೆಲವು ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು

ಮೂರು ಪ್ರಧಾನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪೈಕಿ ಎರಡನೆಯದಾದ ಪ್ರೊಟೀನು ನಮಗೆ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯು, ಮೂಳೆ, ರಕ್ತ, ಮಿದುಳು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರತಿಜೀವಕೋಶವೂ ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಕಟ್ಟಡವೊಂದರ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಜೀವಿಯ ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವು ಸವೆದು ಹೋದರೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳೇ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಭರ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ,

ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆರವೇರುವ ಅನೇಕ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವವೇ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ದೇಹವು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟಿನಂತೆ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಕೂಡಾ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಮೂಲವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರೋಟೀನು ಕೂಡ ಹೀಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ನಾಲ್ಕು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ ಉರಿಸುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯು ದುರ್ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು, ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ನೆರವೇರತಕ್ಕಂತಹ ಅವಶ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದರ ಗುಣಧರ್ಮ ಕೂಡಾ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಉತ್ತಮವಾದುವು. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ 90 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 70 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳು 50–55, ಗೋಧಿಯ ಪ್ರೋಟೀನು 45. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎರಡು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಸೂಕ್ತ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳು ಒಂದೊಂದರಿಂದಲೇ ಪಡೆಯುವ ಅಂಕಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಒಟ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಅಂಕವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಮೊಸರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಈ ಮೂರು ಮೂಲಗಳ ಒಟ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಮೂಲದ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿದೆವಷ್ಟೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತರದ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರೋಟೀನುಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ – ತೊಗರಿ, ಚಂದ್ರಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದು ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲವೆಂದರೆ ವಿವಿಧ ಕರಟ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನೆಲಕಡಲೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 6–9 ಶತಾಂಶದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಪ್ರೋಟೀನು ಇರುವುದರಿಂದ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನುಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕವೂ ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನು

ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳು

ಇವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮೂರನೇ ಪ್ರಧಾನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಖಾದ್ಯ ತೈಲ, ವನಸ್ಪತಿ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಕ್ಕರೆಯು ಹೇಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಮಾತ್ರವಾಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬರೇ ಕೊಬ್ಬುಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಿಲ್ಲ. ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೇದಸ್ಸು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಾವು ಹಿಂದೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸುಗಳ ಅಂಶಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕೂಡ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶವು ದೊರೆಯುವುದು. ಮೇದಸ್ಸು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂಧನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಅಥವಾ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳಿಂದ ದೊರಕುವ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಅತ್ಯಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗ್ರಾಂ ಮೇದಸ್ಸು 9 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ನೀಡಿದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಅಥವಾ ಪ್ರೊಟೀನು ಕೇವಲ 4 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೀಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮೇದಸ್ಸು, ಶಕ್ತಿಯ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ರೂಪವಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮೌಲ್ಯ (ಉಷ್ಣಜನಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ) ಹೆಚ್ಚುವುದೇ ಹೊರತು ಅದರ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೃದ್ಧಿಯೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೇದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ: ಘನರೂಪ ಮತ್ತು ದ್ರವರೂಪ. ವನಸ್ಪತಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ, ಘನರೂಪದ ಮೇದಸ್ಸು. ಕಡಲೆಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ದ್ರವ ರೂಪದ ಮೇದಸ್ಸು. ಈ ಎಲ್ಲ ಮೇದಸ್ಸುಗಳು ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯತಃ ಅವುಗಳ ವಾಸನೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾಂತೀಯ ರುಚಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ: ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಹೀಗೆ. ಎಲ್ಲ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳು ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಾದರೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪೋಷಣೆಗೆ ದ್ರವರೂಪದ ತೈಲಗಳಾದ ಕುಸುಬಿ, ಈಚೀಚೆಗೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಎಳ್ಳು, ಹತ್ತಿ ಕಾಳು ಮತ್ತು ನೆಲಕಡಲೆ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೈಲಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಅಥವಾ ಪುಫಾ (PUFA) ಗಳೆಂಬ ಅಂಶವು ಬಹಳ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಅರೆ–ಘನರೂಪದ ತೈಲಗಳಾದ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಸಾಸಿವೆ ಅಥವಾ ಘನರೂಪದ ವನಸ್ಪತಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪಗಳಂತಹ ಕೊಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಪುಫಾದ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದುದೇನೆಂದರೆ ಘನರೂಪದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯತಃ

ನಾಗರಿಕತೆಯ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಅದು ಅಥಿರೊಸ್ಕ್ಲಿರೋಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿನಾಳಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಭಿತ್ತಿಯ ಒಳಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಕ್ಷೇಪಣೆಯುಂಟಾಗಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತವು ಹೃದಯವನ್ನು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಕಾರ್ಯ ವಿಫಲವಾಗುವ ಸಂಭವ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು. ಹಿಂದೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಪುಫಾ ಅಧಿಕವಿರುವ ದ್ರವ ತೈಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಅಪಾಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು

ನಮ್ಮಲ್ಲನೇಕರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಬೇರೂರಿವೆ. ಬಹಳ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಕೆಲವು ಕೊರತೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪವಾಡ ಸದೃಶ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ದೇಹದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಇವು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವರ್ಣಮಾಲೆ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ', ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' (ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಭಿನ್ನ ವಿಧಗಳಿವೆ), ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ', ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'. ಆ ಅಕ್ಷರಗಳ ಆರಿಸುವಿಕೆಯು ಕೇವಲ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಆಯಾಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾಲಾನುಸಾರ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಗುರುತಿಸಿ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಡಜನ್ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯ ಕಾರ್ಯದ ನೆರವಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಅಗತ್ಯ. ಮಸೂರವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಹಜವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕ್ರಿಯೆ ಭಾಗಶಃ ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾಗಶಃ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಮುಖ್ಯತಃ ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಆಹಾರದ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಹೀಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯ ದೋಷಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ. ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ, ಯಕೃತ್ತು (ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ) ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಇದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು. ಅನೇಕ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೋಟಿನ್

ಎಂಬ ಹಳದಿ ವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತುವಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಕೆರೋಟಿನ್ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕೆರೋಟಿನ್ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಆಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೆರೋಟಿನ್ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಪಾಲಕ್, ಬಸಲೆಸೊಪ್ಪು, ವಿವಿಧ ಹಸುರೆಲೆಗಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಪುದಿನ ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಸೌತೆ, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಟೊಮೆಟೊ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಬಿ$_1$, ಬಿ$_2$, ಬಿ$_6$, ಬಿ$_{12}$ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ$_1$' ಅನ್ನು ಥಯಮಿನ್ ಎಂದು, 'ಬಿ$_2$' ಅನ್ನು ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ಮತ್ತು 'ಬಿ$_6$' ಅನ್ನು ಪಿರಿಡಾಕ್ಸಿನ್ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಯಸಿನ್, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಬಯೋಟಿನ್, ಪ್ಯಾಂಟೊಥೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಎಂಬ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಬರೇ ಇಂತಹ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ$_{12}$'ಗೆ ಬೇರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಸರು ಇಲ್ಲ. ಈ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲ, ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮದ ನುಣುಪುತನ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಜೀವಕೋಶದ ಸೂಕ್ತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ$_{12}$' ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಎರಡು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು 'ಅನಿಮಿಯಾ' (ರಕ್ತಹೀನತೆ) ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಧಾನ್ಯ, ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉಪ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಾಯಿಗಳು, ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಯೊಂದು 'ಹುಳಿ' ವಿಟಮಿನ್. ನಮಗೆ ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಗಜನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯ, ಕೋಸುಗೆಡ್ಡೆ, ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು, ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣು, ಜಂಬು ಹಣ್ಣು, ಫಲ್ಸಾ ಹಣ್ಣು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ವಿಟಮಿನ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಟಮಿನ್ ನಮ್ಮನ್ನು ಶೀತ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಟುರೋಗಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಡುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಕೂಡ ಮೂಳೆಗಳ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಶಾರ್ಕ್ ಮೀನೆಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಟಮಿನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತಾಗ ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವುದು ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಅನ್ನು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಏನೊಂದು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಸದಾ ಮನೆಯೊಳಗೆ

ಕೋಷ್ಟಕ 1.1

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಅವೇನು ಮಾಡುತ್ತವೆ	ಮೂಲಗಳು	ಕೊರತೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು
ಪ್ರಧಾನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು			
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು (ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಗಳು)	ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಇಂಧನವನ್ನು (ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು) ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.	ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ.	ಕಡಿಮೆ ತೂಕ, ಬಲಹೀನತೆ, ಮೂರ್ಛೆ ಬೀಳುವುದು.
ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು	ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ದುರಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುವಾಗ ಇಂಧನವಾಗಿ ಉರಿಸಲು.	ಬೇಳೆಗಳು, ಕರಟಕಾಯಿಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ	ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕ, ದೇಹದ ಭಾರ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಊತವಾತಗಳು.
ಮೇದಸ್ಸುಗಳು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳು	ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ; ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು (ಎ,ಡಿ,ಇ) ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ.	ತರಕಾರಿ ತೈಲಗಳು, ವನಸ್ಪತಿ, ತುಪ್ಪ, ನೆಲಕಡಲೆ, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು.	ಕಡಿಮೆ ತೂಕ, ಒಣ ಚರ್ಮ.
ಕೆಲವು ಅಪ್ರಧಾನ ಆದರೆ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು			
ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು:	ಅಗತ್ಯತೆ:		
ಎ	ಬೆಳವಣಿಗೆ, ದೃಷ್ಟಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು.	ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು, (ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು) ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಯಕೃತ್ತು.	ಒರಟಾದ ಒಣಚರ್ಮ, ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯ, ಅಧಿಕ ಬೆಳಕಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುವುದು, ಕುರುಡುತನ.
ಸಿ	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಡೆ, ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ, ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ದುರಸ್ತಿ.	ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆ, ಗಜನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ, ಎಲೆಕೋಸು, ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಾಳುಗಳು	ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಯ ಮಾಸುವುದು, ಸಡಿಲಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು, ಮೆದುವಾದ ವಸಡುಗಳು.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಅವೇನು ಮಾಡುತ್ತವೆ	ಮೂಲಗಳು	ಕೊರತೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು
ಬಿ12	ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ರಚನೆ.	ಮಾಂಸ, ಯಕೃತ್ತು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಹಾಲು.	ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ.
ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ರಚನೆ.	ಮಾಂಸ, ಯಕೃತ್ತು, ಬೇಳೆಗಳು, ಬೀನ್ಸ್, ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಾಳುಗಳು.	ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ.
ಥಯಮಿನ್ ($ಬಿ_1$)	ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ.	ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ (ಕೊಟ್ಟಣದ ಅಕ್ಕಿ), ಬೇಳೆಗಳು, ಕರಟ ಕಾಯಿಗಳು, ಯಕೃತ್ತು.	ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ, ಸಿಡುಕುತನ, ಮಲಬದ್ಧತೆ.
ರೈಬೋಫ್ಲೆವಿನ್ ($ಬಿ_2$)	ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ.	ಯಕೃತ್ತು, ಬೇಳೆಗಳು, ಹಾಲು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು	ಕಣ್ಣುಗಳ ಒರಟುತನ, ನಾಲಿಗೆ ಹುಣ್ಣು, ಒಣಚರ್ಮ, ಬಾಯಿಯ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದು.
ನಯಸಿನ್	ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ, ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ.	ನೆಲಕಡಲೆ, ಬೇಳೆಗಳು, ಗೋಧಿ, ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ.	ಕೆಂಪಾದ, ತುರಿಸುವ ಚರ್ಮ, ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಅತಿಸಾರ.
ಖನಿಜಗಳು			
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು.	ಹಾಲು, ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು, ಮೀನು, ರಾಗಿ, ಬೇಳೆಗಳು, ಎಳ್ಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ.	ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ದೋಷಯುಕ್ತ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳು (ಹಕ್ಕಿ ರೋಗ).
ಕಬ್ಬಿಣ	ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ರಚನೆ	ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಯಕೃತ್ತು, ಮೊಟ್ಟೆ.	ರಕ್ತ ಹೀನತೆ.

ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವ ಬುರುಕ ಹಾಕುವ ಹೆಂಗಸರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಚರ್ಮವನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಯೋಜನದಿಂದ ಅವರಾಗಿಯೇ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಖನಿಜಗಳು

ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೊನೆಯ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೇ ಖನಿಜಗಳು ಅಥವಾ ಲವಣಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಾದ ಲವಣಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಇತರ ಕಾರ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಇದು ಅಗತ್ಯ.

ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಯು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಎಂಬ 'ಬಿಳಿ' ಖನಿಜವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ನಾವು ಹಾಲು, ಮೀನು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ರಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಇನ್ನೊಂದು ಬೃಹದ್ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

'ಕೆಂಪು' ಖನಿಜವಾದ ಕಬ್ಬಿಣವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ರಚನೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಇದು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಅದೇ ತರಹ ಮೆಂತೆ, ಚಿಗುರಿದ ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಕೂಡ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಅರೆಯೊಣಗಿಸಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ನಮಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹಸುರೆಲೆ ತರಕಾರಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಕೆಲವಂಶಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಾವು ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ 'ಟಾನಿಕ್' ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ತರದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೋಷ್ಟಕ 1.1 ರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ನೀರು

ಇವೆಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿದಿನ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ನೀರು ಅಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೂರನೆಯ ಎರಡು ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು — ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು — ನೀರಿನ ಮೂಲಕವೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜರಗುವ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ನೀರು ಅಗತ್ಯ. ದೇಹದ ಶಾಖೋಷ್ಣವನ್ನು ಕೂಡ ನೀರು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ನೀರು ನಾವು ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ

ಹಾಗೂ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶದ ಮೂಲಕ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 80–90 ಶತಾಂಶ, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ 70 ಶತಾಂಶ ನೀರು ಇದೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶ ನೀರೇ ಇರುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ 2

ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರಗಳು

ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಐದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು, ಪ್ರೋಟೀನು, ಮೇದಸ್ಸು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಅವುಗಳು ಯಾವ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನೂ ಅರಿತೆವು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವುಗಳು ಏಕೆ ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ತಿಳಿದೆವು. ಇನ್ನು ನಾವು ಈ ವಿವಿಧ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇರೆಬೇರೆ ವಯೋಮಾನದ ಜನರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೇಕು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮಗುವು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಗುವಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ; ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಗುವು ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ವಹಿಸುವ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರೇ ಕೂತು ಬರೆಯುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅಧಿಕ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು, ಪ್ರೋಟೀನು ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸಿನಂತಹ ಪ್ರಧಾನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಂದು ಅರ್ಥ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಪ್ರಧಾನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುವಾಗ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲದೆ ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲ.

ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರಿಗೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಪೋಷಕಾಂಶವು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ದೈನಂದಿನ ಪಡಿತರದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು, ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಖನಿಜಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 2.1 ರಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಗಂಡಸಿಗೆ ಹೆಂಗಸಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಹೆಂಗಸು ಬಾಣಂತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನುಗಳೆರಡರ ಅಗತ್ಯತೆಯು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಈ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಸಾಕು. ಆದರೂ ಅವರುಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಗಳ ವಿಶೇಷ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟು — ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ ರಕ್ತದ ತಯಾರಿಕೆಗೆ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೂಡ, ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೀಯಲು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಮೇದಸ್ಸಿನಂತಹ ಪ್ರಧಾನ ಪೋಷಕಾಂಶ ಈ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನೂ ನೀವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿದ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿಯು ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಸರಿಯಾದ ಗುಣಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯು ಸುಮಾರು 15 ಶತಾಂಶ ಮೇದಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರಬೇಕು ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆಯನ್ನೀಯುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಸುಮಾರು 35–40 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 15ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಪುಫಾವುಳ್ಳ ತರಕಾರಿ, ದ್ರವ ತೈಲಗಳು (ಕುಸುಬಿ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಎಳ್ಳು, ಹತ್ತಿಕಾಳು ಮತ್ತು ನೆಲಗಡಲೆ) ಇರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅಧ್ಯಾಯ ಒಂದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿತವಾದ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದಾದ ಹೃದಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ವಿಧದ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ.

ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿರುವ ಈ ದೈನಿಕ ಪಡಿತರದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವಾದರೂ

ಕೋಷ್ಟಕ 2.1

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪೋಷಕಗಳು ನಮಗೆಷ್ಟು ಬೇಕು ?

	ಕ್ಯಾಲೊರಿ	ಪ್ರೊಟೀನು	ಖನಿಜಗಳು		ಎ	ಡಿ ಮೈ.ಗ್ರಾ	ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು					
		ಗ್ರಾ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಿ.ಗ್ರಾ.	ಕಬ್ಬಿಣ ಮಿ.ಗ್ರಾ	ಮೈ.ಗ್ರಾ		ಥಯಮಿನ್ ಮಿ.ಗ್ರಾ	ರೈಬೊಫ್ಲೆವಿನ್ ಮಿ.ಗ್ರಾ	ನಯಸಿನ್ ಮಿ.ಗ್ರಾ	ಫೋಲಿ ಕಾಮ್ಲ ಮೈ.ಗ್ರಾ	ಬಿ 12 ಮೈ.ಗ್ರಾ	ಸಿ ಮಿ. ಗ್ರಾ
ಸರಾಸರಿ ಗಂಡಸು	2800	55	450	24	750	5	1.4	1.7	19	100	1.0	40
ಸರಾಸರಿ ಹೆಂಗಸು	2,200	45	450	32	750	5	1.1	1.3	15	100	1.0	40
ಗರ್ಭಿಣಿ (ಕೊನೆಯ 6 ತಿಂಗಳುಗಳು)	2,500	**59**	**1,000**	**40**	750	5	**1.3**	**1.5**	17	**300**	**1.5**	40
ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು (ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳು) (ಅನಂತರದ 6 ತಿಂಗಳು)	2750 2600	**70** 45 }	**1000**	32	**1200**	5	**1.4**	**1.6**	18	150	**1.5**	**80**
ಹರೆಯದ ಹುಡುಗ (13–15 ವರ್ಷಗಳು)	2,660	52	650	25	750	5	1.3	1.6	18	100	0.8	40
ಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿ (13–15 ವರ್ಷಗಳು)	2,360	43	650	35	750	5	1.2	1.4	15	100	0.8	40
ಮಗು (ಒಂದು ವರ್ಷ)	1,200	17	450	10	350	5	0.6	0.7	8	100	0.2	40
ಮಗು (ಐದು ವರ್ಷ)	1,720	29	450	**22**	200	5	0.9	1.0	11	100	0.5	40

ದಪ್ಪ ಅಕ್ಷರಗಳು ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಗ್ರಾ – ಗ್ರಾಂ; ಮಿ.ಗ್ರಾ. – ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ.; ಮೈ.ಗ್ರಾ – ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ.

ಏನು ? ಅದರರ್ಥ ಇಷ್ಟೆ: ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರಲು ಕೆಲವೊಂದು ಬಗೆಯ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಸೂಕ್ತಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯುವುದರ ಅಗತ್ಯತೆ. ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂದೆ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು

ಗಂಡಸರು, ಹೆಂಗಸರು, ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳು, ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕಂದಮ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ತೋರಿಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಪರಿಣತರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಥವುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧದ ಆಹಾರ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 2.2 ರಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳೆರಡನ್ನೂ ತೋರಿಸಿದೆ.

ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ ಮತ್ತು ನಾವು ಕಳೆದ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅರಿತ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಸಹ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಚಲಿತ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರಗಳ ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಕೋಷ್ಟಕ 2.3 ಅನ್ನು ಕೂಡ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ದವಸಧಾನ್ಯಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದರೆ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ರಾಗಿ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಧಾನ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವಿದೆ ಮತ್ತು ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಬಹುಪಾಲಂಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 6 ಶತಾಂಶದಿಂದ 11 ಶತಾಂಶದಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನು ಕೂಡ ಇದೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬನು ದಿನಕ್ಕೆ 250 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಅನ್ನ ಮತ್ತು 100 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಗೋಧಿಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ಸುಮಾರು 25 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನು ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ನೋಡಿದಂತೆ ಈ ಪ್ರೊಟೀನು ಕೇವಲ ಮಧ್ಯಮ ತರಗತಿಯದ್ದು. ಹಾಗಾದರೂ ಎಲ್ಲ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೈಕಿ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ ತರಗತಿಯ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳಿವೆ. ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು 'ಬಿ' ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವು ಹೊಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅರೆ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅಕ್ಕಿಯೊಡನೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು

ಕೋಷ್ಟಕ 2.2

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು**

(ಪ್ರಮಾಣ ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)

ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು	ಸರಾಸರಿ ಗಂಡಸು	ಸರಾಸರಿ ಹೆಂಗಸು	ಹರೆಯದ ವರು (13–15 ವರ್ಷಗಳು)	ಮಕ್ಕಳು (5 ವರ್ಷ ಗಳು)
ಧಾನ್ಯಗಳು (ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಇತ್ಯಾದಿ)	520	440*	420	270
ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು (ವಿವಿಧ ಬೇಳೆಗಳು; ನೆಲಕಡಲೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಎಳ್ಳು, ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬದಲಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು)	50	45	45	35
ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು (ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ)	40	100*	50	50
ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳು (ಹಸಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ).	70	40	50	30
ಬೇರುಗಳು ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆಗಳು (ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ, ಮರಗೆಣಸು)	60	50	30	20
ಹಾಲು	200	150*	250	250
ಮೇದಸ್ಸುಗಳು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳು (ನೆಲಗಡಲೆ ಅಥವಾ ಇತರ ತೈಲಗಳು, ವನಸ್ಪತಿ, ತುಪ್ಪ).	45	25	40	25
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ	35	20*	45	40

ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಧಾನ್ಯ ಸುಮಾರು 125 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು; ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಬೇಳೆ ಸುಮಾರು 40 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು; ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಸರು 250 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು.

* ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಣಂತಿಯರ ಹಾಲೂಡಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ.

* *ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಅರ್ಧ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ 30 ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು ಮತ್ತು **5** ಗ್ರಾಂ ಅಧಿಕ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅವರು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಎರಡು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಅಥವಾ 50 ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು ಅಥವಾ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು 30 ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು ಮತ್ತು 10 ಗ್ರಾಂ ಅಧಿಕ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದಾಗ (ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ) ಅದು ನಾಶಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ, ಖನಿಜಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ರಾಗಿ ಒಂದು ಸೋಜಿಗದ ಧಾನ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ

ಇದೆ. ಈ 'ಬಿಳಿ' ಖನಿಜವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಮುಖ್ಯತಃ ಅವರ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ರಚನೆಗೆ, ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು

ವಿವಿಧ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳು ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ನಾವು ನೋಡಿದಂತೆ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರೊಟೀನು ಸೂಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತೆ, ಇವರೆಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿಂದಾಗ ಒಟ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಗುಣವು ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು. ಇದು ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಪ್ರೊಟೀನುಗಳೆಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. 23 ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳ ಸಾವಿರಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿನ ಜೋಡಣೆಗಳೇ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ತಿಂದ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೇಹವು ಇವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ 8 ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವು ಅಂಗಾಂಶದ ರಚನಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಆವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳೆನ್ನುವರು. ಈ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ನಾವು ಅಂತಹ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳ ಪೈಕಿ ಲೈಸಿನ್ ಮತ್ತು ಮೆಥಿಯೋನಿನ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಕಾಗದೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಕಿಯಂತಹ ಕೆಲವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಲೈಸಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಳೆಯಂತಹ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಸಿನ್ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವೆರಡನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನಿನಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಲೈಸಿನ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೆಥಿಯೋನಿನ್ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳಾದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಮಾತ್ರ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮೆಥಿಯೋನಿನ್ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

ಮುಖ್ಯತಃ ಥಯಮಿನ್ (ಬಿ$_1$)ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಗೆ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಕಡಲೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಥಯಮಿನ್ ಅಧಿಕಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಇವನ್ನು

ಕೋಷ್ಟಕ 2.3

ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಮೌಲ್ಯಗಳು

	ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ					
	ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು	ನೀರು ಗ್ರಾಂ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಗ್ರಾಂಗಳು	ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಗ್ರಾಂ	ಮೇದಸ್ಸುಗಳು ಗ್ರಾಂ	ಲಭ್ಯವಿರುವ ಇತರ ಪೋಷಕಗಳು
ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು						
ಅಕ್ಕಿ	345	14	79	7	1	–
ಗೋಧಿ	350	13	74	11	1	–
ಜೋಳ	350	12	73	10	2	–
ರಾಗಿ	330	13	72	7	1	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳು						
ತೊಗರಿಬೇಳೆ	335	13	58	22	2	ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ	350	11	60	24	1	,,
ಹೆಸರುಬೇಳೆ	350	10	60	25	1	,,
ಕಡಲೆ (ಛೋಲೆ)	360	10	60	21	6	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು
ಬೇರು ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆಗಳು						
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	100	75	23	2	–	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ (ಸ್ವಲ್ಪ)
ಗೆಣಸು	120	69	28	1	–	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ (ಸ್ವಲ್ಪ)
ಮರಗೆಣಸು	160	60	38	1	–	,,
ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ	110	70	26	1	–	–
ಕರಟ ಕಾಯಿಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಗಳು						
ನೆಲಕಡಲೆ	570	3	27	26	40	ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು

	ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ					
	ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು	ನೀರು ಗ್ರಾಂ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಗ್ರಾಂಗಳು	ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಗ್ರಾಂ	ಮೇದಸ್ಸುಗಳು ಗ್ರಾಂ	ಲಭ್ಯವಿರುವ ಇತರ ಪೋಷಕಗಳು
ಎಳ್ಳು	560	5	25	18	43	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು
ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ	440	36	13	5	42	–
ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಮೇದಸ್ಸು	900	–	–	–	100	–
ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ						
ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆ	170	74	–	13	13	ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು
ಸಾರ್ಡೀನ್ ಮೀನು	100	76	–	20	2	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು.
ಸೀಗಡಿ ಮೀನು	90	77	1	19	1	–
ಮಾಂಸ	120	74	–	21	4	ಕಬ್ಬಿಣ, ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು						
ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು	210	81	5	4	9	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್
ಹಸುವಿನ ಹಾಲು	120	87	4	3	4	,,
ಮೊಸರು	60	89	3	3	4	,,
ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ	360	4	51	38	–	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್.
ತುಪ್ಪ	900	–	–	–	100	ಎ ವಿಟಮಿನ್
ಸಕ್ಕರೆ	400	–	100	–	–	–

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದಾಗ (ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ, ತೆರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹರಡಿ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ) ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಮತ್ತು ಕಡಲೆಕಾಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾದುದು.

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು

ಬಸಲೆ, ಪಾಲಕ್, ದಂಟು, ಹರಿವೆ, ಕೆಸುವು, ನುಗ್ಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತೆ, ಚೆರಕೆ ಸೊಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಇವುಗಳು ಬಹಳ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎ, ಬಿ ಗುಂಪು ಮತ್ತು ಸಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಸಾಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅಥವಾ ಟಾನಿಕ್‌ಗಳೆಂದೇ ಇವುಗಳನ್ನು ಕರೆಯಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಅಗ್ಗದ ಬೆಲೆಯ ತರಕಾರಿಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಸುಲಭ. ಇವುಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ನೀವು ಅದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಏಕೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 2.4 ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳು

ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳ ನಂತರ ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇರುಗಳು ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆಗಳೆಂದೂ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಎಂದೂ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು. ಬೇರು ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮರಗೆಣಸು (ಇವನ್ನು ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ), ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ, ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ಸೇರಿವೆ. ಈ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪಿಷ್ಟದ ಮೂಲವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳ ಪೈಕಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕವಿವೆ: ಬದನೆ, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬಟಾಣಿಗಳು, ಅನೇಕ ವಿಧಗಳ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ (ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಇತ್ಯಾದಿ), ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಹಲಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ನವಿಲುಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನೂ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನೂ ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣವಾಗದ ನಾರೆಳೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿ ತರಕಲುತನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆಯ ಮೌಲ್ಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ಪಾಲು ಪ್ರಧಾನವಾದುದಲ್ಲ.

ಕೋಷ್ಟಕ 2.4

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು

ವಿಟಮಿನ್ ಅಥವಾ ಖನಿಜ	ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮೂಲಗಳು		ಪಾಲಕ್	ಹರಿವೆ	ಕೆಸುವಿನೆಲ	ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು	ಸಾಸಿವೆ ಸೊಪ್ಪು	ಮಂತೆ ಸೊಪ್ಪು	ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ದೈನಿಕ ಪಡಿತರ
			100 ಗ್ರಾಮ್ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಮಾಣ						
ಎ ವಿಟಮಿನ್ (ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ)	ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುಪ್ಪ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು	1,800 1,600 660	5,600	5,500	10,000	7,000	1,300	2,300	750
ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು (ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ)	ಮೊಟ್ಟೆ ಮಾಂಸ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು	1,800 800 500	800	1,500	1,600	1,000	900	1,150	25
ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ (ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ)	ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು	600 40 50	30	100	12	220	60	50	40
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ)	ರಾಗಿ ಸಿಗಡಿ ಮೀನು ಮಾಂಜಿ ಮೀನು ಹಾಲು	350 300 200 200	70	400	220	450	370	400	450
ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಮ್ ಗಳಲ್ಲಿ)	ಯಕೃತ್ತು ಸಾರ್ಡೀನ್ ಮೀನು ಮಾಂಸ	6 6 3	10	25	10	7	12	17	24

ಆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಹುರಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವುದರಿಂದಲೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಕಳೆದು ಹೋಗುವ ಮೂಲಕ ಇವು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ಒದಗಿಸಲಾರವು. ಆದರೆ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಬಹುದು. ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ನೀರುಳ್ಳಿ, ಟೋಮೆಟೊಗಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಸೌತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಅಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ, ಹುಣಸೆ, ನೀರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಚಟ್ನಿಗಳು ನಿಂಬೆರಸದೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಣ್ಣುಗಳು

ಹಣ್ಣುಗಳು ಕೂಡಾ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಯ ಉತ್ತಮವಾದ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿ, ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಾಗೂ ಗೇರು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇದೆ. ಸೀತಾಫಲದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_1$ ಬಿ$_2$ ಮತ್ತು ನಯಸಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾಂಶ ಪಿಷ್ಟವಿದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೂಡ ಇದೆ. ಬಟರ್ ಹಣ್ಣಿನ (ಅವೊಕೆಡೊ ಪಿಯರ್) ಹಸಿರು ಹಳದಿಯ ಅಂಶವಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇದಸ್ಸು (23 ಶತಾಂಶ) ಇದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಣ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಲ್ಲ. ಪ್ರಚಲಿತ ಗಾದೆ ಮಾತಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ಹಣ್ಣು ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಂದ ದೂರವಿಡುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಕಾರಿಯಾಗದು ಮತ್ತು ಅದೂ ಕೂಡ ಈಗಿನ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಲ ಕೊಡುವವನನ್ನಷ್ಟೇ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ತಂದೀತು !

ಹಾಲು

ಹಾಲು ಒಂದು ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ. ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಗಳೂ ಸಮತೋಲನವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ: ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು (ಹಾಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್), ಪ್ರೊಟೀನು, ಮೇದಸ್ಸು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು. ಹಸುವಿನ ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಕೂಡ ಅದೇ ರೀತಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವರ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಇದೆ; ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನು ಮತ್ತು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಮೇದಸ್ಸುಗಳಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕೊಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ

ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನು ಇರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಯದವರಿಗೆ, ಮುಖ್ಯತಃ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ, ಅದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇದೆ, ಆದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ನಮಗೆ ಸಿಹಿ ಇಲ್ಲದ ಸಾಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಾಷ್ಪೀಕರಿಸಿದ ಹಾಲು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾದ ಸಾಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಹಾಲು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಹಾಲು. ಪುನಃ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಹಾಲು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ತಿ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಅಂಶ ಮೇದಸ್ಸು ಇರುವುದು. ಇದು ಬೇಗನೆ ಕಮಟು ಹಿಡಿಯುವುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಮಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯು ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ. ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಕೆನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಮತ್ತೆ ಉಳಿದ ದ್ರವವನ್ನು ಪುಡಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಹಾಲನ್ನು ಟೋನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪಾಂಶ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ತೆಗೆದು ಅಷ್ಟೇ ಮೊತ್ತದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟನ್ನು ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಟೋನ್ ಮಾಡಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೆನೆ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಇದೆ.

ಪೂರ್ತಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೊಸರು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ (ಅಂದರೆ ಮೇದಸ್ಸು)ಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಉಳಿಯುವ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಪ್ರೋಟೀನು ಸಕ್ಕರೆಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮಾತ್ರ ಅದರಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳು

ನಾವು ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಂತೆ ಸಕ್ಕರೆಯು ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾತ್ರವಾಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಮೇದಸ್ಸುಗಳು ಒಂದು ಗ್ರಾಮಿಗೆ ಒಂದೇ ಮೊತ್ತದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ವನಸ್ಪತಿ, ನೆಲಕಡಲೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬಿ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ತೈಲಗಳ ಪೈಕಿ ಆರಿಸಲು ಬಹಳವೇನಿಲ್ಲ. ಒಂದು ತೈಲದ

ಆಯ್ಕೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವರವರ ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗಳ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಗಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಕೇವಲ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಉಳ್ಳಂತಹ ಮೇದಸ್ಸುಗಳಾದ ತುಪ್ಪ, ವನಸ್ಪತಿ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಗಳಂತಹ ತೈಲಗಳ ಉಪಯೋಗವು ಅಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಪುಫಾ ಅಧಿಕವಿರುವ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ತೈಲವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ತೈಲಗಳನ್ನು ತೈಲ ಬೀಜಗಳಾದ ನೆಲಕಡಲೆ, ಎಳ್ಳು, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಕುಸುಬಿ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಿಂಡುವುದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯು ಒಸರಿ, ಅದನ್ನು ಶೇಖರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ ಕರಗಿಸುವ ದ್ರಾವಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತೈಲಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ತೈಲಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ತೈಲಗಳಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹಿಂದೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ತೈಲಗಳನ್ನು ಒಸರಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಮತ್ತು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಾಸನೆ ಇದ್ದಿತು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಬಗೆಯ ಎಣ್ಣೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆದ್ಯತೆ ಇದ್ದಿತು. ಉದಾ: ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ. ಆದರೆ, ಈ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬಣ್ಣ ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಹಿತಕರ ರುಚಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಡುತ್ತಾರೆ. ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲಕಡಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಭಾಷೆ 'ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ' (ರಿಫೈಂಡ್ ಆಯಿಲ್) ಎಂದರೆ ನೆಲಕಡಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯು ಬಹಳಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಕುಸುಬಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹತ್ತಿ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ವಾಸನೆಯು ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇತರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಂಸ

ಮಾಂಸ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಗಳಲ್ಲೂ (ಕುರಿ ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ಹಂದಿ ಮತ್ತು ಗೋಮಾಂಸ) ಬಹಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣದ ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ. ಜೊತೆಗೆ, ಬಿ ಗುಂಪಿನಂತಹ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದಂತಹ ಖನಿಜಗಳನ್ನೂ ಅದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮೀನು ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚು

ಪ್ರೊಟೀನುಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಮೆದುವಾಗಿ, ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೀನು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಕೂಡಾ ದೊರಕಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_{12}$, ಕೇವಲ ಮಾಂಸಲ ಆಹಾರಗಳಾದ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ (ಆಡು, ಕುರಿಗಳ) ಯಕೃತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದೊಂದಿಗೆ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಖನಿಜ ರಂಜಕಕ್ಕೆ ಯಕೃತ್ತು, ಮೀನು, ಸೀಗಡಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಗಳು

ಕೋಳಿಮರಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪೋಷಕಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆ ಕಾರಣ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಪ್ರೊಟೀನಿನೊಂದಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೇದಸ್ಸು, ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಮತ್ತು ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕ ಕೂಡ ಇದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಬಾತುಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲ. ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಡವಾದ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವ ಅಥವಾ ಹುರಿಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ನವೀನ ರೀತಿಯ ಕೋಳಿಸಾಕಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಫಲವತ್ತಾಗದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕೋಳಿ ಮರಿಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲದವರೂ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಾಕಣೆಯ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಅಥವಾ ದೇಶಿಯ ಮೊಟ್ಟೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವನ್ನು ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ರುಚಿ ಇಲ್ಲದವುಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ, ಅವುಗಳು ಭಾರದಲ್ಲಿ 2 ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಸಕ್ಕರೆ

ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲಗಳು ಶುದ್ಧ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು. ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿದ್ದು ಇದು ತಯಾರಿಕೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ವಸ್ತುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅದರಲ್ಲಿ ಇವು ಸೇರಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಾರ ಜಿನಸುಗಳು

ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಾರ ಜಿನಸುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸದಿದ್ದರೂ ನಾವು ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಕೇವಲ ಪರಿಮಳಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅವನ್ನು ಚಿಟಕಿಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪಾಲು ಸ್ವಲ್ಪವೇ. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಇದೆ. ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ಅರಿಸಿನ ಮತ್ತು ಹುಣಸೆಹುಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ (ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಓಮ) ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಿಂಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೊಳೆತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ನೀರು

ನಮ್ಮ ತಿನಿಸಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ನೀರು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಆತನ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಸುಮಾರು 2200 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ 2,200 ಸಿ.ಸಿ.ಗಳಷ್ಟು ನೀರು ಅಗತ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಇರುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ಸಾಧಾರಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 1000–1200 ಸಿ.ಸಿ.ಗಳಷ್ಟು ನೀರು ಚಹ, ಕಾಫಿ, ಹಾಲು, ಲಸ್ಸಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವಿಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಸೆಕೆ, ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರಗಳೆಲ್ಲ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪಾಕಪಟ್ಟಿಯ ಯೋಜನೆ

ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಖಾಹಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ದಿನದ ನಾಲ್ಕು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 2.5 ರಿಂದ 2.8ರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ವೈವಿಧ್ಯ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೈದರಾಬಾದಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ (ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್) ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಪ್ರಮಾಣ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ಗಂಡಸಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಮಾಣ ಹೀಗಿರಬೇಕು: ವಯಸ್ಕ ಗಂಡಸು 1.0, ವಯಸ್ಕ ಹೆಂಗಸು 0.8, ಬಸುರಿ ಹೆಂಗಸು 0.9, ಹಾಲುಣಿಸುವ ಬಾಣಂತಿ 1.0, ಹರೆಯದ ಮಗು 0.75 ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಮಗು 0.5. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ

ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿನ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ತಂದೆ (1.0), ತಾಯಿ (0.8), 14 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ (0.75) ಮತ್ತು 5 ವರ್ಷದ ಮಗು (0.5) ಇದ್ದರೆ ಆ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರವು 3.05 ಪ್ರಮಾಣಗಳು. ಕೋಷ್ಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಆಹಾರದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಗುಣಿಸಬೇಕು. ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಅಕ್ಕಿಯು 75 ಗ್ರಾಂಗಳು; ಈಗ ತಾನೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕಾದ ಅಕ್ಕಿಯು 75×3.05 ಅಥವಾ 229 ಗ್ರಾಂಗಳು. ಬೇರೆಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೋಷ್ಟಕ 2.5
ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ

	ಮೊದಲ ದಿನ	ಎರಡನೆಯ ದಿನ	ಮೂರನೆಯ ದಿನ
ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ	ಚಹ	ಚಹ	ಚಹ
ಉಪಾಹಾರ	ಅವಲಕ್ಕಿ	ಪೂರಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಪಲ್ಯ	ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಅನ್ನ, ಪುಲ್ಕ, ಸಾರು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಪಾಲಕ್ ಹುಳಿ, ಮೊಸರು	ಅನ್ನ, ಪುಲ್ಕ, ಹೆಸರುಕಾಳು ಗೊಜ್ಜು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮಸಾಲೆಪಲ್ಯ, ಮೊಸರು	ಅನ್ನ, ಪುಲ್ಕ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ, ಮೊಸರು
ಚಹ	ಕಮಣ ಡೋಕ್ಲ, ಚಹ	ಪಕೋಡ, ಚಹ	ಬೂಂದಿ, ಚಹ
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ	ಅನ್ನ, ಪುಲ್ಕ, ತರಕಾರಿ ಕುರ್ಮ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯೊಡನೆ, ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ತೊವ್ವೆ, ಮೊಸರು	ಅನ್ನ, ಪುಲ್ಕ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹುಳಿ, ಕರಿದ ತೊಂಡೆಕಾಯಿ (ಕೋವ್ವೆ), ಮೊಸರು	ಅನ್ನ, ಪುಲ್ಕ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಟೊಮಾಟೊ ಹುಳಿ, ಮೊಸರು

ಪ್ರಧಾನ ತಿನಿಸುಗಳು (ಗ್ರಾಂಗಳು)

1. ಸಾರು: ತೊಗರಿಬೇಳೆ 10, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5

2. ತೊವ್ವೆ: ತೊಗರಿಬೇಳೆ 20, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5
   ಪಾಲಕ್‌ಸೊಪ್ಪಿನ ತೊವ್ವೆ: ತೊಗರಿಬೇಳೆ 50, ಪಾಲಕ್ 50, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5
   ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ತೊವ್ವೆ: ತೊಗರಿಬೇಳೆ 20, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು 40, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5

3. ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯ: ತರಕಾರಿಗಳು 40–60, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5

ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ	ಐದನೆಯ ದಿನ	ಆರನೆಯ ದಿನ	ಏಳನೆಯ ದಿನ
ಚಹ	ಚಹ	ಚಹ	ಚಹ
ತಿಲಿಪಿಟ್(ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ)	ಸೋಜಿ ಹಲ್ವ	ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಜಾಮ್	ಆಲೂ ಅವಲಕ್ಕಿ
ಅನ್ನ, ಪುಲ್ಕ, ಎಲೆಕೋಸು ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಹುಳಿ, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ, ಮೊಸರು	ಅನ್ನ, ಪುಲ್ಕ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಹುಳಿ	ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ತೊವ್ವೆ, ಹೀರೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನಹುಳಿ, ಮೊಸರು	ಅನ್ನ, ಪುಲ್ಕ, ಮಿಶ್ರತರಕಾರಿ ಹುಳಿ, ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಪಾಲಕ್ ಮೊಸರುಬಜ್ಜಿ
ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಠಾಯಿ, ಚಹ	ಕರಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಚಹ	ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಚಹ	ಮೊಸರುವಡೆ, ಚಹ
ಅನ್ನ, ಪುಲ್ಕ, ತೊವ್ವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಅನ್ನ, ಪುಲ್ಕ ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಟೊಮಾಟೊ, ಹುಳಿ, ಸಾರು, ಮೊಸರು	ಅನ್ನ, ಪುಲ್ಕ, ಪಾಲಕ್ ಹುಳಿ, ಹೂಕೋಸು ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹುಳಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಅನ್ನ, ಪುಲ್ಕ, ತೊವ್ವೆ, ಕೆಸುವಿನ ಪಲ್ಯ

ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿನಿಸುಗಳು (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)

ಅ. ಚಹ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ 30, ಸಕ್ಕರೆ 15

ಆ. ಅನ್ನ: 75

ಇ. ಪುಲ್ಕ: ಗೋಧೀ ಹಿಟ್ಟು 100

ಈ. ಚಪಾತಿ: ಗೋಧೀಹಿಟ್ಟು 100, ಎಣ್ಣೆ 10

ಉ. ಮೊಸರು: 100

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ

ತರಕಾರಿ ಹುಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ 3–4 ಬಾರಿ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು 30, ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಬಳಸಿರಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ 2.6
ಪೂರ್ವ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ

	ಮೊದಲ ದಿನ	ಎರಡನೆಯ ದಿನ	ಮೂರನೆಯ ದಿನ
ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ	ಚಹ	ಚಹ	ಚಹ
ಉಪಾಹಾರ	ಚಪಾತಿ, ಹುರಿದ ಪರವಳ	ಪೂರಿ, ಆಲೂಪಲ್ಯ	ರವೆ ಹಲ್ವ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಅನ್ನ, ತೊವ್ವೆ, ಹುರಿದಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಮೊಸರು	ಅನ್ನ, ಹೂಕೋಸುಪಲ್ಯ, ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಮೊಸರು	ಅನ್ನ, ಮೀನಿನ ಸಾರು, ತೊವ್ವೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ
ಚಹ	ಚಹ Muri	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿ, ಚಹ	ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದ ಒಣಬಟಾಣಿ, ಚಹ
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ	ಪುಲ್ಕ, Lau ಪಲ್ಯ, ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ತೊವ್ವೆ (ಬಸಲ), ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಪುಲ್ಕ, ದಲ್ನ (ಹೂಕೋಸು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿ) ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ತೊವ್ವೆ (ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು)	ಪೂರಿ ಪರವಳ ಕುರ್ಮ, ಅಮರಾಂತ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹುಳಿ (Chaulai) ಅಲಸಂದೆ

ಪ್ರಧಾನ ತಿನಿಸುಗಳು (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)

1. ತೊವ್ವೆ: ಬೇಳೆ 25–50, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5
2. ಹುಳಿ: ತರಕಾರಿಗಳು 25–50, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5
3. Muri/ ಅವಲಕ್ಕಿ : 25
4. ರವೆಹಲ್ವ: ರವೆ 75, ಸಕ್ಕರೆ 15, ಎಣ್ಣೆ 10
5. Ambal: ಟೊಮಾಟೊ 20, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು 5, ಸಕ್ಕರೆ 2 ಅಥವಾ ಪಪಾಯಿ 20, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು 10, ಈರುಳ್ಳಿ 10

ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ	ಐದನೆಯ ದಿನ	ಆರನೆಯ ದಿನ	ಏಳನೆಯ ದಿನ
ಚಹ	ಚಹ	ಚಹ	ಚಹ
ಚಪಾತಿ, ಹುರಿದ ಬದನೆಕಾಯಿ	Seasoned Muri, ಚಹ	ಪೂರಿ, ಹುರಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	ಚಪಾತಿ, ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳ ಹುಳಿ
ಅನ್ನ, Shukhto (ಬೇಯಿಸಿದ ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳು) Ambal (ಟೊಮಾಟೊ ಚಟ್ನಿ) ಮೊಸರು	ಅನ್ನ, ಹುರಿದ ಮೀನು, ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ (ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು)	ಅನ್ನ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಮೊಸರು Chokha	ಅನ್ನ, Chachadi ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ , ಮೊಸರು
Muri ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಲಾಡು, ಚಹ	ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಚಹ	ಸಂದೇಶ್, ಚಹ	ಒಗ್ಗರಣೆ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಚಹ
ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ತೊವ್ವೆ, ಆಲೂಪಲ್ಯ, ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಚಪಾತಿ, ಪರಂಗಿ ಕಾಯಿಹುಳಿ, ಆಲೂ Maakha	ಪುಲ್ಕ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹುಳಿ, ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ	ಅನ್ನ, ಹುರಳಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಟೊಮಾಟೊ ಹುಳಿ, ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, Ambal (ಪಪಾಯಿ ಚಟ್ನಿ)

ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿನಿಸುಗಳು (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)

ಅ. ಚಹ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ 30, ಸಕ್ಕರೆ 15

ಆ. ಗೋಧಿ ಚಪಾತಿ/ಪುಲ್ಕ ಅಥವಾ ಪೂರಿ: 150 ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ 15

ಇ. ಅನ್ನ: 150–175 ಪೂರ್ತಿ ದಿನದ ಊಟಕ್ಕೆ

ಈ. ಮೊಸರು: 75; ಮಜ್ಜಿಗೆ: 100

ಉ. ಮೀನು: 30

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ

ತರಕಾರಿ ಹುಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ 3–4 ಬಾರಿ ಮೀನು ಅಥವಾ ಮಾಂಸ (30) ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆ ಬಳಸಿರಿ; ಪೂರ್ವ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೀನನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ 2.7
ಉತ್ತರ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ

	ಮೊದಲ ದಿನ	ಎರಡನಯ ದಿನ	ಮೂರನೆಯ ದಿನ
ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ	ಚಹ	ಚಹ	ಚಹ
ಉಪಾಹಾರ	ಪೂರಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಪಲ್ಯ, ರವೆ ಹಲ್ವ	ಮೂಲಂಗಿ, ಚಪಾತಿ ಮೊಸರು	ಪುಲ್ಕ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಅನ್ನ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ರಾಯತ, ಆಲೂ ಪಾಲಕ್ ಹುಳಿ, ಮೊಸರು	ಪುಲ್ಕ, ಮೆಂತ್ಯ ಆಲೂಹುಳಿ, ತೊವ್ವೆ ಮೊಸರು	ಪುಲ್ಕ, ಅನ್ನ, ಕೋಸಿನ ಹುಳಿ, ತೊವ್ವೆ, ಮೊಸರು
ಚಹ	ಕರಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಚಹ	ಬಜ್ಜಿ, ಚಹ	ಆಲೂಪಕೋಡ, ಚಹ
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ	ಪುಲ್ಕ, ಒಣಬಟಾಣಿ ಪಲ್ಯ, ಬದನೆಪಲ್ಯ, ಮೊಸರು	ಪುಲ್ಕ, Beans Bhurji, ತೊಂಡೆಕಾಯಿಪಲ್ಯ	ಪುಲ್ಕ, ಕೀರೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಮೊಸರು

ಪ್ರಧಾನ ತಿನಿಸುಗಳು (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)

1. ತೊವ್ವೆ: ಬೇಳೆ 40, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5
2. ಪಲ್ಯ: ತರಕಾರಿಗಳು 50–75, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5
3. ಇತರೆ ತಿನಿಸುಗಳು:
   ರವೆಹಲ್ವ: ರವೆ 25, ಸಕ್ಕರೆ 10, ಎಣ್ಣೆ 5
   ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ರಾಯತ: ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 30, ಎಣ್ಣೆ 5, ಮಜ್ಜಿಗೆ 50
   ಒಣಬಟಾಣಿಪಲ್ಯ: ಒಣ ಬಟಾಣಿ 40, ಈರುಳ್ಳಿ 5, ಎಣ್ಣೆ 5
   ಪಕೋಡ: ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 25, ಎಣ್ಣೆ 10
   ರಾಜ್‌ಮಾ: ರಾಜ್‌ಮಾ 45, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5
   ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಗು: ಸಾಸಿವೆ ಸೊಪ್ಪು 25, ದಂಟಿನಸೊಪ್ಪು 25, ಈರುಳ್ಳಿ 5, ಎಣ್ಣೆ 5
4. ಸಲಾಡ್: ಹುರುಳಿಕಾಯಿ 10, ಕ್ಯಾರೆಟ್ 30, ಟೊಮಾಟೊ 10, ಈರುಳ್ಳಿ 10

ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ	ಐದನೆಯ ದಿನ	ಆರನೆಯ ದಿನ	ಏಳನೆಯ ದಿನ
ಚಹ	ಚಹ	ಚಹ	ಚಹ
ಬೇಸನ್‌ಪುರ, ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಮಸಾಲೆ ಪರೋಟ, ಚಹ	ಆಲೂಪರೋಟ, ಮೊಸರು	ಮಿಸ್ಸಿ ರೋಟಿ ಮೊಸರು
ಪುಲ್ಕ, ಹೀರೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ	ಪುಲ್ಕ, ಅನ್ನ, ತೊವ್ವೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ, ಮೊಸರು	ಪುಲ್ಕ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮಸಾಲಪಲ್ಯ, ಪಾಲಕ್, ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಮೊಸರು	ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ, ಕಡಲೆ, ಎಲೆಕೋಸು ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಮೊಸರು
ಗುಲಾಬ್ ಜಾಮೂನ್, ಚಹ	ಸಮೋಸ ಚಹ	ಕಾರಾಶೇವ, ಚಹ	ಕೋಸಿನ ಪಕೋಡ, ಚಹ
ಅನ್ನ, ರಾಜ್‌ಮಾ, ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್, ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಗು, ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಪುಲ್ಕ, ಕಾಬೂಲಿಕಡಲೆ ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಪುಲ್ಕ, ಆಲೂ ಬಟಾಣಿ ಪಲ್ಯ, ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿನಿಸುಗಳು (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)

ಅ. ಚಹ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ 30, ಸಕ್ಕರೆ 15

ಆ. ಗೋಧಿಯ ಪುಲ್ಕ: ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 175 ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟಕ್ಕೆ, 150 ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ
ಗೋಧಿಯ ಚಪಾತಿ: ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 75
ಗೋಧಿಯ ಪೂರಿ: ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 50, ಎಣ್ಣೆ 10

ಇ. ಅನ್ನ: 150 ಪೂರ್ತಿ ದಿನದ ಊಟಕ್ಕೆ

ಈ. ಮೊಸರು: 75

ಉ. ಮಜ್ಜಿಗೆ: 100

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ

ತರಕಾರಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ 3–4 ಸಲ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ 30 ಅಥವಾ ಮೀನು 30 ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಬಳಸಿರಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ 2.8
ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ

	ಮೊದಲ ದಿನ	ಎರಡನೆಯ ದಿನ	ಮೂರನೆಯ ದಿನ
ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ	ಕಾಫಿ	ಕಾಫಿ	ಕಾಫಿ
ಉಪಾಹಾರ	ಚಪಾತಿ, ಬದನೆಕಾಯಿಪಲ್ಯ, ಕಾಫಿ	ರವೆಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಕಾಫಿ	ಇಡ್ಲಿ, ಸಾಂಬಾರು, ಕಾಫಿ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಅನ್ನ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹುಳಿ, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ, ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ ಅವಿಯಲ್, ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಅನ್ನ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬೇಳೆಹುಳಿ, ಕ್ಯಾರಟ್ ಮತ್ತು ಕೋಸುಪಲ್ಯ, ಮೊಸರು
ಚಹ	ಈರುಳ್ಳಿ ಪಕೋಡ, ಕಾಫಿ	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿ, ಕಾಫಿ	ಹುರಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಕಾಫಿ
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ	ಅನ್ನ, ಕೀರೆಸೊಪ್ಪು ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಟೊಮಾಟೊ ಸಾರು, ಮೊಸರು	ಪುಲ್ಕ ಮತ್ತು ಅನ್ನ, ಪಾಲಕ್ ಪಲ್ಯ, ತೊವ್ವೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಗೋಧಿ ದೋಸೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಪ್ರಧಾನ ತಿನಿಸುಗಳು (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)

1. ಈರುಳ್ಳಿಯ ಹುಳಿ: ತೊಗರಿಬೇಳೆ 20, ಈರುಳ್ಳಿ 30, ಎಣ್ಣೆ 5
   ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಹುಳಿ: ತೊಗರಿಬೇಳೆ 25, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ 50
   ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಹುಳಿ: ತೊಗರಿಬೇಳೆ 15, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ 50
2. ತೊವ್ವೆ: ತೊಗರಿಬೇಳೆ 25, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5
   ಸೊಪ್ಪು–ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ: ಹೆಸರುಕಾಳು 20, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5, ಕೀರೆ ಸೊಪ್ಪು 50
   ಬೇಳೆ-ಬದನೆಕಾಯಿ ತೊವ್ವೆ: ತೊಗರಿಬೇಳೆ 20, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5, ಬದನೆಕಾಯಿ 25
   ಕೀರೆ (ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು), ಅಥವಾ ಹೀರೆಕಾಯಿ: ತರಕಾರಿ 50, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5
3. ಇತರೆ ತಿನಿಸುಗಳು:
   ಅವಿಯಲ್: ಆಲೂಗಡ್ಡೆ/ಬದನೆಕಾಯಿ 25 ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ/ಬಾಳೆಕಾಯಿ 15, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ/ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ 10, ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆ 3, ಮೊಸರು 25
   ತರಕಾರಿ ಕುರ್ಮ: ಬಟಾಣಿ/ಹುರುಳಿಕಾಯಿ/ಆಲೂಗಡ್ಡೆ/ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಕ್ಯಾರಟ್ 15, ಎಣ್ಣೆ 5, ಮೊಸರು 25
   ಕ್ಯಾರಟ್–ಕೋಸು ಪಲ್ಯ: ಕ್ಯಾರಟ್ 100, ಕೋಸು 25, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5
   ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು (ಹುರಿದದ್ದು): ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು 50, ಈರುಳ್ಳಿ 10, ಎಣ್ಣೆ 5
   ಕಸುವಿನ ಸೊಪ್ಪು (ಹುರಿದದ್ದು): ಕಸುವಿನಸೊಪ್ಪು 50, ಎಣ್ಣೆ 5
   ಸಲಾಡ್: ಟೊಮಾಟೊ/ಈರುಳ್ಳಿ/ಕ್ಯಾರಟ್/ಹುರುಳಿಕಾಯಿ 20.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ	ಐದನೆಯ ದಿನ	ಆರನೆಯ ದಿನ	ಏಳನೆಯ ದಿನ
ಕಾಫಿ	ಕಾಫಿ	ಕಾಫಿ	ಕಾಫಿ
ಪೂರಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಪಲ್ಯ, ಕಾಫಿ	ಶಾವಿಗೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಕಾಫಿ	ದೋಸೆ, ಕಾಯಿಚಟ್ನಿ, ಕಾಫಿ	ಇಡ್ಲಿ, ಸಾಂಬಾರು, ಕಾಫಿ
ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಪಾಲಕ ತೊವ್ವೆ, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ, ಮೊಸರು	ಅನ್ನ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಹುಳಿ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನಪಲ್ಯ, ಮೊಸರು	ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿ ಕುರ್ಮ, ಕೀರೆಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಮೊಸರು	ಅನ್ನ, ಕೀರೆಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಹುರಿದ ಕೆಸುವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಸರು
ಕಡಲೆಕಾಳು ಉಸಲಿ, ಕಾಫಿ	ಶಾವಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ, ಕಾಫಿ	ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಾಫಿ	ಇಡ್ಲಿಯ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಕಾಫಿ
ಅನ್ನ, ಬೇಳೆಸಾರು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್, ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ–ಚಪ್ಪರದವರೆ ಪಲ್ಯ, ಮೊಸರು	ಪುಲ್ಕ ಮತ್ತು ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಹೀರೆಕಾಯಿಪಲ್ಯ, ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಪುಲ್ಕ ಮತ್ತು ಅನ್ನ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಹುಳಿ, ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿನಿಸುಗಳು (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)

ಅ. ಕಾಫಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ 50, ಸಕ್ಕರೆ 15

ಆ. ಗೋಧಿ ಪುಲ್ಕ: ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 100
ಗೋಧಿ ಚಪಾತಿ: ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 75, ಎಣ್ಣೆ 10
ಗೋಧಿ ಪೂರಿ: ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 75, ಎಣ್ಣೆ 10

ಇ. ಅನ್ನ: ಒಂದು ಊಟಕ್ಕೆ 200
ಅನ್ನ: ಎರಡನೆ ಊಟಕ್ಕೆ 100
ಅನ್ನ: ಅದೇ ಊಟದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಯೊಡನೆ ಅನ್ನ 50 ಮತ್ತು ಗೋಧಿ 100

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ

ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ 3–4 ಸಲ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ (30) ಅಥವಾ ಮೀನು (30) ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಬಳಸಿರಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ 3

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಮಾದರಿಗಳು

ಭಾರತೀಯರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೆಂಥದು

ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಧ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದೆವು. ಭಾರತದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ವಸ್ತುತಃ ಏನನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ 3.1 ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆ ಸರಾಸರಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಕೇರಳ, ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಗುಜರಾತ್, ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ ಮತ್ತು ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ. ಕೋಷ್ಟಕದ ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೈದರಾಬಾದಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ನಿರ್ದೇಶನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಅವರ ಸಮೀಕ್ಷಕರು ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮನೆಯ ಹೆಂಗಸರು ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಏನೇನು ಸಾಮಗ್ರಿ ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದಾರೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಯಾರಿಸಿದುದಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಆದಾಯವುಳ್ಳವರ ಮನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ, ಅವರ ಬಳಕೆಯ ಆಹಾರದ ಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಜನರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಎಂಥ ಬಗೆಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ನೀಡಬಲ್ಲವು.

ಕೋಷ್ಟಕ 3.1
ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ

ಇಲ್ಲಿನ ಅಂಕಿ–ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಪ್ರತಿರಾಜ್ಯದ ಸರಾಸರಿಯಾಗಿದ್ದು ಅವು ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಸೂಚಿತವಾಗಿವೆ. ವಯಸ್ಕನ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನು ಹಗುರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದಾಗಿ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿದ್ದು ಶಿಫಾರಸಾದ ಅವರ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕದ ಕೊನೆಯ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

	ಕೇರಳ	ಗುಜರಾತ್	ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ	ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ	ಶಿಫಾರಸಾದ ಪ್ರಮಾಣ
	ಎಲ್ಲ ಅಂಕಿಗಳು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ				
ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿಟ್ಟು	380	447	534	482	460
ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿಟ್ಟು	15	36	20	45	40
ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು	5	2	37	12	40
ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳು	100	46	100	62	60
ಬೇರು ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆಗಳು	100	55	51	74	50
ಹಣ್ಣುಗಳು	40	19	6	15	–
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	63	230	42	70	150
ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಗಳು	4	24	8	3	40*
ಕರಟಕಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು	63	1	1	1	–
ಮೀನು	36	1	17	3	**
ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ	2	ಸ್ವಲ್ಪಾಂಶ	3	4	**
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ	21	39	15	10	30
ವ್ಯಂಜನಗಳು ಸಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು	17	5	4	3	–

* ಕೇವಲ ಆರ್ಧಾಂಶ (20) ಗೋಚರಿಸುವ ಮೇದಸ್ಸು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ

** ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು:

ಅ) ಅರ್ಧಾಂಶದಷ್ಟು (20) ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ 30 ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು ಜೊತೆಗೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಣ್ಣೆ.

ಆ) ಎಲ್ಲ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳಿಗೆ (40) ಬದಲಾಗಿ ಎರಡು ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ 50 ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು ಜೊತೆಗೆ 10 ಗ್ರಾಂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಣ್ಣೆ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ

ಕೋಷ್ಟಕ 3.1 ರತ್ತ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಏಕದಳ ಅಥವಾ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಈ ವರ್ಗದಲ್ಲಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಗುಜರಾತ್,

ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಮೀಪವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇವನ್ನು ತಮ್ಮ ತೂಕದ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಹೊಂದಿರುವ ಗೆಡ್ಡೆ ಬೇರುಗಳಿಂದ (ಮರಗೆಣಸು, ಕೆಸುವು, ಸಿಹಿಗೆಣಸು ಮತ್ತು ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ) ಕೂಡ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಬೇರುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಗುಜರಾತ್ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ. ಕೇರಳದ್ದು ವಿಶೇಷ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಕ್ಕಿ, ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಸರಿತೂಗುವಂತೆ ಮರಗೆಣಸಿನ ಅತಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮರಗೆಣಸು ಶೇಕಡ 28 ರಷ್ಟು ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಾದ ಒಣ ಮರಗೆಣಸಿನ ಚಿಪ್ಸ್ ಶೇಕಡ 84 ರಷ್ಟು ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಭಾರತದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವೆನಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯು ತೃಪ್ತಿಕರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ತರಕಾರಿಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುಂದೂಡಲು ನೆರವಾಗುವ ನಾರಿನಂಶವನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಬಣ್ಣ, ಬಂಧ, ರುಚಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ತಂದರೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾದುವೇನಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತುಂಬ ಸಾಧಾರಣ ತರಕಾರಿಯೆನಿಸಿದ ಬದನೆಕಾಯಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರೈಬೊಫ್ಲೇವಿನ್ ಮತ್ತು ನಯಸಿನ್ ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮೌಲ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ನೀಡದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಕೂಡ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ (100 ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ 120 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ), ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (137 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ), ನವಿಲು ಕೋಸು (85 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ) ಮತ್ತು ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ (90 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)ಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕರಿದಾಗ ಪ್ರಾಯಶಃ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಾಖಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ 3.2

ಬಳಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು

ಹಗುರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣ.

	ಕೇರಳ	ಗುಜರಾತ್	ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ	ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ	ಶಿಫಾರಸು ಪ್ರಮಾಣ
	ಪ್ರತಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಎದುರು ಪ್ರಮಾಣ ಸೂಚಿತವಾಗಿದೆ				
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು	3010	2330	2200	2000	2400
ಪ್ರೊಟೀನ್, ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ	46	65	58	65	55
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ	467	650	450	370	400–500
ಕಬ್ಬಿಣ, ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ	20	26	30	28	20
ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ	250	300	400	220	750
ಥಯಮಿನ್, ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ	0.6	1.9	1.1	1.9	1.2
ರೈಬೊಫ್ಲೇವಿನ್, ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ	0.7	1.5	0.8	1.1	1.3
ನಿಕೊಟಿನಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ	12	15	17	20	16
ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ	80	35	75	42	50

ನಮ್ಮ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಯೇನು ?

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಕೋಷ್ಟಕ 3.2 ರಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವಂತೆ, ಇದೊಂದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಆಹಾರ ಯೋಜನೆಗಳಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳ ವಯಸ್ಕನ ಶಿಫಾರಸಾದ ಸೇವನಾ ಅಗತ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಅವರ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾಗ, ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳೇ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರೊಟೀನು ಮೂಲಗಳೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೇರಳ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸರಾಸರಿ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ (15 ಮತ್ತು 20 ಗ್ರಾಂಗಳು) ಮತ್ತು ಗುಜರಾತ್ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ

ಮೂರು ಪ್ರಧಾನ ಬಿ–ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಸಂಬಾರಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೊರತೆಗಳ ಅಂದಾಜು

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಿಖರ ದತ್ತಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯ ಪ್ರಮಾಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಸ್ಥೂಲ ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದಷ್ಟೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ತೀರ ವಿಶಾಲವೆನಿಸಿದ್ದು ಯಾವೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸರಾಸರಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಶರೀರದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು 2800 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಬೇಕಾದರೆ ಆತನನ್ನೇ ಹೋಲುವಂತಹ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೇವಲ 2000 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಸಾಕಾಗಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಯಾವೊಂದು ಸರಾಸರಿ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸರಿಹೊಂದಲಾರದು. ಬಹು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರುಳ್ಳ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯೋಗಾಧಾರಿತ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಧರಿಸಿಯೇ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿಯ ಶಿಫಾರಸುಗಳು ನಿರ್ಧರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಸರಾಸರಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸೂಚಿತವಾದ ನಾಲ್ಕು ರಾಜ್ಯಗಳ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬಳಕೆಯು ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 2000 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು. ಪಶ್ಚಿಮಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 2200 ಮತ್ತು ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ 2330 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿಯ ಶಿಫಾರಸಾದ ಮಾದರಿ ಪ್ರಮಾಣ 2400 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಾಸರಿ ಸಂಖ್ಯೆಯು 2700 ಕ್ಯಾಲೊರಿ (ಕರ್ನಾಟಕ)ಗಳಷ್ಟಾಗಿರುವುದು ಆಹಾರ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ದಾಖಲಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಸರಾಸರಿ 400 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಕೊರತೆಯು ಒಂದು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿತ್ತೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟೇ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಅನೇಕ ಮಂದಿಯಿರುತ್ತಾರೆನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಳೆದ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸರಾಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಆದರೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೆನ್ನುವುದು ಸಮಾಧಾನಕರವಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳ ಚಿತ್ರ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಗತ್ಯ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದದಿದ್ದರೂ ಸಹ,

ಕೇರಳವನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ, ಸರಾಸರಿ ದೈನಿಕ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ 55 ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ನಾವೀಗಾಗಲೇ ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ, ಭಾರತದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಶೇಕಡ 6–11 ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 500ಗ್ರಾಂ ಸೇವಿಸಿದಾಗ 35ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಗೋಧಿಯು 55 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ನೀಡುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ತಮ್ಮ ತೂಕದ ಐದನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮೀನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಮತ್ತೊಂದು ಐದನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ; ಸೇವಿಸಿದ 100 ಮಿ. ಲೀಟರ್ ಹಾಲಿನಿಂದ 3.5 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೊಟೀನ್; ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮೇಲಾಗಿ, ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳಿಂತ ಸಂಯೋಜಿತ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಒಂದು ಮೂಲದಿಂದ ಬರುವ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತೊಂದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಅವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳು ಈ ಬಗೆಯ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂಗಾತಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಮತ್ತೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನದ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪೋಷಕಾಂಶ ಭರಿತವಾದುದು. ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಈಗ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಬೇಳೆಗಳ ಬಳಕೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ಬೆಳೆ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಬೆಲೆಯೂ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಮೊದಲೇ ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ, ಮೇದಸ್ಸಿನ ಸೇವನೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿದೆ; ಏಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಅಗೋಚರ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶವು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.

ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂತಿದೆ ? ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು– ಏಕೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವನೆಯ ಒಂದು ಸೋಜಿಗದ ಮೂಲವೆಂದರೆ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಅಥವಾ ಪಾನ್‌ನೊಡನೆ ಬಳಸುವ ಸುಣ್ಣ. ಈ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಕೂಡ ಶರೀರವು ಹೀರಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣವೆಷ್ಟೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ತಜ್ಞರಿಗೂ ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದು ಆ ಜನರು ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 2000 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ನಾಲ್ಕೈದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಯದವರಿಗೆ, 'ಬಿಳಿ

ಖನಿಜ'ವಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದು ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಇದು ತಾಯಿಯ ಹಾಲು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲು, ರಾಗಿ ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಸೇವನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯು ಉತ್ತಮವಾದುದು, ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದು ಹಾಗೂ ರುಚಿಕರವಾದುದೆನಿಸಿದೆ.

ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಕಬ್ಬಿಣದ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಸೇವನೆಯು ಕೇವಲ 20 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸರಾಸರಿ ಬಳಕೆಯು 20–28ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಾಗಿದ್ದು ತೃಪ್ತಿಕರವೆನಿಸಿದರೂ ಈ ಖನಿಜದ ಬಗೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಳವಳಕಾರಿ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದ ಹೀಮೊಗ್ಲಾಬಿನ್ ಮಟ್ಟವು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರಾದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ, ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಭಾರತದ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀರದಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು; ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 2ರಿಂದ 4ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಶರೀರವು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಋತುಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಅದೇ ಆಹಾರದಿಂದ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರ ಹಿಂದೆ ಯಾವುದೋ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಿನ್ನೂಡಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವಿರಬೇಕೆಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಫೈಟೇಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಟ್ಯಾನಿನ್ಸ್ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಇವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಶರೀರವು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಾದ ಮೊಟ್ಟೆ ಮಾಂಸಗಳು, (ಯಕೃತ್ತು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದಂತೆ) ತಾವೇ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಒಣಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ಮೆಂತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಶರೀರವು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ರೋಗದ ವ್ಯಾಪಕತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ರಕ್ತನಾಶ. ಎಲ್ಲ ಭಾರತೀಯರೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು (ಹಾಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದುದರಿಂದ) ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಸಹ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಉತ್ತಮಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆಯು ರಾಷ್ಟ್ರದ ನಾಲ್ಕೂ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ (ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 220 ರಿಂದ 400 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳು) ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ 750 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತರಕಾರಿಗಳು, ಟೊಮಟೊ, ಸಿಹಿಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಫರಂಗಿಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾದುವು. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವರೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳ ಪ್ರಾಯದ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು; ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯು ರೂಪಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ (ಅಧ್ಯಾಯ 8 ಅನ್ನು ನೋಡಿರಿ). ಅವರಿಗೆ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಫರಂಗಿಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಷಾರ್ಕ್ ಮೀನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವೊದಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹಣದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಈಗ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೂ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಮಗುವಿನ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡಿದ್ದು ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸುವ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಗಳು ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಾವೀಗ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂರು ಬಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಥಯಮಿನ್ (ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_1$) ಬೇಳೆಗಳು, ಬಟಾಣಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯು ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಇರತಕ್ಕ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ ಕೂಡ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಿಸುಟಾಗ ಅಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು – ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ಎರಡನ್ನೂ – ಬಳಸುವುದು ಕೊರತೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೇಳೆ ತಿನ್ನುವುದೂ ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಕರಾವಳಿ ತೀರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_1$ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೆರಿ–ಬೆರಿ ರೋಗವು ತೀರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಅಕ್ಕಿ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ಕಾರವು ಇತಿ–ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಇನ್ನಿತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಿ-ಬೆರಿ ರೋಗವು ಈಗ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆನಿಸಿಲ್ಲ. ಕೋಷ್ಟಕ 3.2 ರಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಭಾರತದ ನಾಲ್ಕು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಈ ಅಂಶವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುವಂತಿದೆ.

ರೈಬೊಫ್ಲೇವಿನ್ ಅಥವಾ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_2$ ಕೂಡ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಬಿಸುಟಾಗ ದೊರೆಯದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ

ರೈಬೊಫ್ಲೇವಿನ್ ಸೇವನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಅಧಿಕ ಮೂಲವೆನಿಸುವ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೇಲಾಗಿ, ಬೇಳೆಗಳು ರೈಬೊಫ್ಲೇವಿನ್ ಅನ್ನು ಅತಿ ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಮೀನು ರೈಬೊಫ್ಲೇವಿನ್ ಅನ್ನು ತೀರ ಕಡಮೆ, ಅಥವಾ ಏನೇನೂ ಇಲ್ಲದ, ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಬಿ ವರ್ಗದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ವಿಟಮಿನ್ ನಯಸಿನ್. ಇದು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತಹ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಒಂದು ಅಂಶವಾದ ಟ್ರಿಪ್ಟೊಫೇನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲದ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇದನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಯಸಿನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕರಟಕಾಯಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಪ್ಟೊಫೇನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಇವನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವಂತಹ ದವಸ ಧಾನ್ಯವು ನ್ಯೂನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಯಸಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ದವಸ ಧಾನ್ಯವಾಗಿ ಟ್ರಿಪ್ಟೊಫೇನ್ ಅಲ್ಪವಿರುವ ಜೋಳವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅದರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದರ ಕೊರತೆಯುಂಟು. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಅಥವಾ ಉಪಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಕೊರತೆಯ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಗೆಯ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಬಿ – ವಿಟಮಿನ್ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಬಿ12 ವಿಟಮಿನ್, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿದ್ದರೂ ಸಹ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಸ್ಯಹಾರಿಯಾಗಿರುವ, ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖನೀಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಕೇವಲ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದಾದರೂ ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಿಯೆಯಾದ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಕರುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಇದು ಮಾನವರ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಂದ ಭಾರತೀಯರು ವ್ಯಾಪಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೀಡಾಗದಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇ ಸರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಒಂದೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಚ್ಚೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು.

ಮತ್ತೊಂದು, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ, ಸಾಕಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯದೆ ಅಂತೆಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಬಳಸುವುದು. ಅನೇಕ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಬಿ$_{12}$ ವಿಟಮಿನ್ ಹೊಂದಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಅಂಶ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೊಸರನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಈ ಅಂಶವೇನೂ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ, ಹುದುಗುಹಾಕಿದ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಡೋಕ್ಲ ಮತ್ತು ಕಾಮಾನ್‌ಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಟಮಿನ್ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಈ ಕಥೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖವೆಂದರೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_{12}$ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಬಗೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಬಿ ವಿಟಮಿನ್ ಆದ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಅಧಿಕತಮದಿಂದ ಮುಸುಕು ಹಾಕುವುದು. ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ, ನೈಜ ಬಿ$_{12}$ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಗೋಚರಿಸದೆಯೇ ಹೋಗಬಹುದು.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವು ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆಯೆಂಬಂತೆ ಕಂಡರೂ ಸಹ ಅದರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಲಾಭವೇ ಆಗುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ಆಮ್ಲೀಯ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ತರಕಾರಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಸರುಕಾಳು ಮತ್ತು ಕಡಲೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಮೊಳಕೆಯೊಡಿಸಿದಾಗ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮೊಳಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾಳು ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಂಡು ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಅನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಮಾರ್ಗವೊಂದಾಗಿದೆ.

ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ

ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಗಳ ಕೊರತೆ ಏಕೆ? ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ನಿರ್ಬಂಧವೆಂದರೆ ಆದಾಯದ ಸೀಮಿತತೆ. ಸುಮಾರು ಅಧಿಕ ವರಮಾನವಿರುವ ಸಂಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಹಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೆಂಬುದು ಅವರ ಆಹಾರದ ರೀತಿ–ನೀತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ, ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನುವುದು ಮೊದಲ ಆಯ್ಕೆಯೂ ಹೌದು, ಸುಲಭ ಖರ್ಚಿನದೂ ಹೌದು. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ವರಮಾನವುಳ್ಳವರ ಸರಾಸರಿ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರಮಾನವುಳ್ಳವರ ಸರಾಸರಿ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು 500 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು, ವರಮಾನ ಏರಿದಂತೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಏರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಸರಾಸರಿ

ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಆದರೂ ವರಮಾನದೊಂದಿಗೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 60 ಗ್ರಾಂನಿಂದ 71 ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ಏರುತ್ತ ಹೋಗುವುದು ಗೋಚರವಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ವರಮಾನವುಳ್ಳವರು ತಮ್ಮ ಅಲ್ಪ ಗಳಿಕೆಯ ಬಹುಪಾಲು ಹಣವನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದು ಅದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಣವಂತರು ತಮ್ಮ ಅಧಿಕ ಗಳಿಕೆಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಹಾಗೂ ದುಬಾರಿಯಾದ ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮಾಂಸಗಳ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಸಂರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಧನಿಕರು ಅತಿಯಾಗಿ ಪಾನೀಯಗಳು, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಥವಾ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದ್ದು ಅದರಿಂದಾಗಿ ಏರುಪೇರಿನ ಹಾಗೂ ಅಸಮತೋಲನಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುವಂತಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನೀತಿನಿಯಮಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನವು ಬಡವ ಬಲ್ಲಿದರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ?

ಬಡತನದ ಬೆನ್ನಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಯಾವ ಸದಸ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ ? ತನ್ನ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಣ ಬಡಿಸಿದ ನಂತರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಊಟ ಮಾಡುವ ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯವುಳ್ಳ ಗೃಹಿಣಿ, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾಳೆಂಬ ಭಾವನೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಆಹಾರ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಅದು ಸತ್ಯದೂರವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕ ಗಂಡಸರು ಸರಿಸುಮಾರು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ – ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮತ್ತು ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಸ್ಥಿತಿ ಬೇರೆ ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಏಳು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಸತ್ಯ. ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಧಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ 4

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಏನಾಗುವುದು

ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆದನ್ನು ನಾವು ಅಗಿಯುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ದ್ರವವಾಗಿದ್ದರೆ ನುಂಗುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಅದು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವುದು. ಈ ಆಹಾರ ಏನಾಗುವುದು ? ಕುತೂಹಲಕರವಾದ ಈ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಈಗ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಇದು ನಮಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾಗುವುದು ?

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿದಾಗ, ಅದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೊಲ್ಲು ರಸದೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊಲ್ಲು ರಸವು, ಬಣ್ಣ ರಹಿತವಾದ, ನೀರಿನಂತೆ ದ್ರವರೂಪದ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊಲ್ಲುರಸವೆಂದರೆ ಬೇರೆನಲ್ಲ, ಬರೇ ನೀರು ಎಂದು ನೀವು ಎಣಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಹಾಗಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ, ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳು (ಎನ್‌ಜೈಮ್) ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಜೊಲ್ಲುರಸದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಕಿಣ್ವಗಳು ಕರಗದ ಪಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಕಿಣ್ವಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಸರಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ದೇಹವು ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಕಿಣ್ವಗಳು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಆಹಾರದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿದ ವಸ್ತುಗಳು ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಮಲದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಾವು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯೋಣ.

ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತೊಡಗಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಅದರ ವಾಸನೆಯಿಂದಲೇ, ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರತೊಡಗುವುದು. ಕಿವಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗಡೆ, ಕೆಳದವಡೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದೊಂದು ಜೊತೆ ಜೊಲ್ಲುರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ (ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಜೊತೆ) ಜೊಲ್ಲುರಸ ಬಾಯಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು 10 ಬಟ್ಟಲುಗಳಷ್ಟು ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತೇವೆ! ಈ ಜೊಲ್ಲು ರಸದಲ್ಲಿರುವ ಕಿಣ್ವಗಳು ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟನ್ನು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ರೂಪದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಒಡೆಯಲು (ಚೂರು ಮಾಡಲು) ಸಹಾಯವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಜೊಲ್ಲು ರಸದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿ ತುತ್ತು ಅನ್ನವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಲ್ಲಿಗೊಂದು ಸಲದಂತೆ 32 ಬಾರಿ ಅಗಿಯಬೇಕು ಎಂದು ವಿನೋದಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

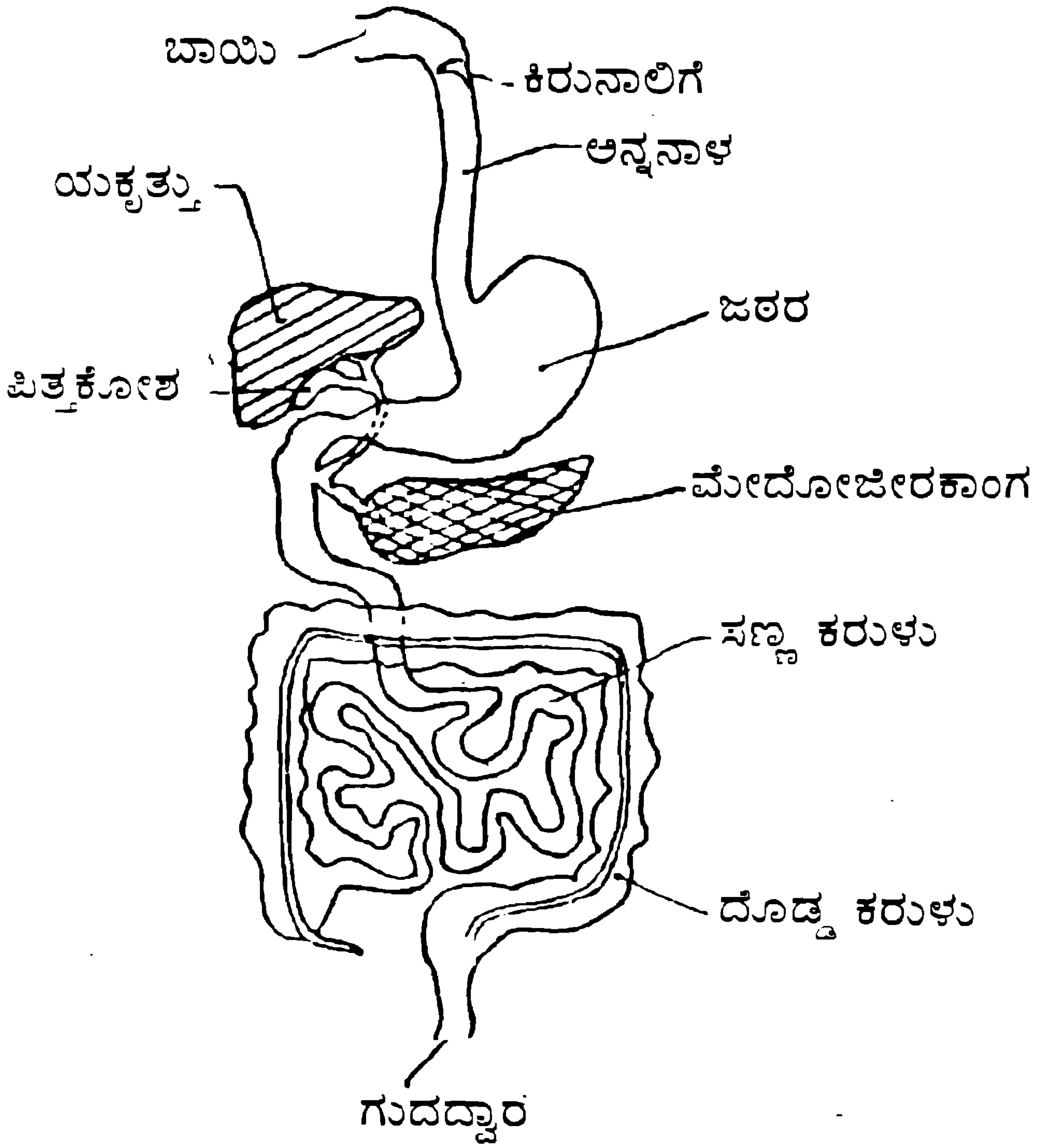
ಈಗ ಇಲ್ಲಿಂದ ಆಹಾರ ಗಂಟಲಿನ ಮೂಲಕ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವುದು. ಹೀಗೆ ನಾವು ನುಂಗುವಾಗ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣದಾದ ಮಣಿಯುವ ಎಪಿಗ್ಲಾಟಿಸ್ ಎಂಬ ಮುಚ್ಚಳವು ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ನಾಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಆಹಾರವು ತಪ್ಪು ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ದ್ವಾರವು ಸಾಕಷ್ಟು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚೂರು ಆಹಾರವೋ ಅಥವಾ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ನೀರೋ ಎಪಿಗ್ಲಾಟಿಸ್‌ನ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ತೂರಿ ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋದಾಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ನಮಗೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗಿ, ಕೆಮ್ಮುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಜಠರ

ಮುಂದೆ ನಾವು ನುಂಗಿದ ಆಹಾರವು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಇಳಿದು ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾದ ಜಠರವನ್ನು ಸೇರುವುದು. ಇದು ಒಂದು ಚೀಲದ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಸಂಕುಚನ ಮತ್ತು ವಿಕಸನಗೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಥನ ಮಾಡುವ ಜೈವಿಕ ಚೀಲ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಜಠರದ ಒಳಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೊಂದುವ ಕಿಣ್ವಗಳ ಹೊಸ ಸಮೂಹವನ್ನು ಕಾಣುವೆವು. ಈ ಕಿಣ್ವಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದನ್ನು ರೆನಿನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದು ನಾವು ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ಸರಳ ರೂಪದ ಮೊಸರನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಿಣ್ವವನ್ನು ಪೆಪ್ಸಿನ್ ಎನ್ನುವರು. ಇದು ಉದ್ದನೆಯ ಪ್ರೊಟೀನು ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಘಟಕಗಳಿಗೆ ಪೆಪ್ಟೋನುಗಳು ಎನ್ನುವರು ಮತ್ತು ಇವು ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ.

ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಕೂಡ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ



ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿಯ ಶೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆಮ್ಲವೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಆಮ್ಲವು ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಇದು ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಕೊಂಡಿಗಳನ್ನು ಸಡಿಲು ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಬಲವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ಪೆಪ್ಟೋನುಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಪೆಪ್ಸಿನ್ ಕಿಣ್ವದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಖನಿಜ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಜಠರವನ್ನು ಸೇರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳು ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದಾದರೂ, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಅದು ಅನೇಕ ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ರೆನಿನ್, ಪೆಪ್ಸಿನ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಗರಿಷ್ಠ ಸ್ರಾವಿಕೆಯು ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಎರಡು ತಾಸುಗಳ ಬಳಿಕವೇ ನೆರವೇರುವುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಬಹಳ ಭರದಿಂದ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಜಠರ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಿಣ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರೊಟೀನು ಛೇದನಗೊಂಡು ಸರಳರೂಪದ ಪೆಪ್ಟೋನು ಘಟಕಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಠರದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕವಾಟವು ಆಗಾಗ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅರೆದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಯಂತಿರುವ ಅರೆಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಈ ಕವಾಟದ ಮೂಲಕ ಸಾಗುವುದು. ಬಳಿಕ ಈ ಕವಾಟವು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಅನೇಕ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರವು ಜಠರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕೆಳಗೆ ಸಾಗುವುದರಿಂದ ನಾವು ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಅಥವಾ 4 ಸಲ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಸಿವೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಿತ್ತು.

ಸಣ್ಣ ಕರುಳು

ಮುದ್ದೆಯಾಗಿರುವ ಅರೆ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವು ಮುಂದೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರುವುದು. ಮುಂಗರುಳು (ಡಿಯೊಡಿನೆಮ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮೊದಲ ಭಾಗವು ಸುಮಾರು 1ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಉಳಿದ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಅಗಲವಾಗಿದೆ. ಮುಂಗರುಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೊಂದು ಕಿಣ್ವರಸವು ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಇದು ಎರಡು ವಸ್ತುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಹಿಯಾದ ಪಿತ್ತರಸ; ಇನ್ನೊಂದು ಕಿಣ್ವವು ಮೇದೋಜಿರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗ ನಮ್ಮ ಅಂಗೈಯ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಜಠರ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವ

ಮೂರನೆಯ ವಸ್ತು ಕರುಳಿನ ರಸ. ಈ ರಸವು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳು ಸಪೂರವಾದರೂ ಬಹಳ ಉದ್ದವಾಗಿದೆ – ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರದ ಸುಮಾರು 5ಅಥವಾ 6ಪಟ್ಟು ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಬಹಳ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚಲ್ಪಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕುಳ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಈ ಉದ್ದವಾದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಬಹಳ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸವು ಅನೇಕ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇದು ಅನೇಕ ಉತ್ತೇಜಕರ ವಸ್ತುಗಳಾದ ರಸದೂತ (ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು)ಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರ್ಯಶೀಲವಾಗಿ ಪ್ರೊಟೀನಿನಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಪೆಪ್ಟೋನುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲದವರೆಗೆ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸವು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿಷ್ಟದ ಹಾಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಕೂಡ ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸದಿಂದಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಕರಗುವ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಕೂಡ, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಗಿ ಒಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮೇದಸ್ಸುಗಳೂ ಜೀರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಸುಲಭ ವಸ್ತುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಯಕೃತ್ತಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಯಕೃತ್ತು ಮನುಷ್ಯದೇಹದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಾಗಿದೆ. "ಜೀವ ಎಂದರೇನು ? ಅದು ಜೀವಿಸುವವನ ಮೇಲೆ ಇದೆ !" ಎಂಬ ದ್ವಯಾರ್ಥದ ಹೇಳಿಕೆ ಇದೆ. ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವಿಸುವವನಿಗೆ ಲಿವರ್ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಪದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಎರಡೂ ದ್ವಯಾರ್ಥಗಳೂ ಸರಿ ತೋರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ರಕ್ತವು ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆಡೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಈ ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ನಾಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡುತ್ತದೆ.

ಯಕೃತ್ತು ತಯಾರು ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತರಸವೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಪಿತ್ತರಸ ಹಸಿರು – ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ, ಕಹಿಯಾದ ದ್ರವವಾಗಿದೆ. ಅದು ಯಾವ ಕಿಣ್ವವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಿಲಂಬಿತ ಕಣಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಪಯಸ್ಸವನ್ನಾಗಿ (ಹಾಲಿನಂಥ ರಾಳ ಪದಾರ್ಥ) ಮಾಡುವುದು ಅದರ ಕೆಲಸ. ಪಯಸ್ಸಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ. ನಿಲಂಬಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವು ಕಿಣ್ವಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೇದಸ್ಸು

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪಚನಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮೊದಲು ಪಿತ್ತರಸದಿಂದಾಗಿ ಪಯಸ್ಸಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾದ ನಮ್ಮ ಮೊದಲಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಈಗ ಏನಾಗುವುದು? ಈ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪುನಃ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲೇ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಒಳಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಬೆರಳಿನಾಕಾರದ ಚೂಪುಗಳಿವೆ. ಇವನ್ನು ವಿಲ್ಲೈ (ಕರುಳು ಮೂಳೆ)ಗಳೆನ್ನುವರು. ಇವು ಹೀರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಾಗಿದ್ದು ಪಚನಗೊಂಡ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಂತರ ರಕ್ತವು ತನ್ನ ಪರಿಚಲನಾ ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಗೊಂಡ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಸ್ವಲ್ಪಾಂಶ ದುಗ್ಧರಸನಾಳ (ಲಿಂಫೆಟಿಕ್ ಸಿಸ್ಟಮ್) ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಕೂಡ ದೂರ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಕೂಡಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬರಿದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುವುದು. ಬಳಿಕ ಇದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ, ಅವುಗಳ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಲು ಮತ್ತು ದೇಹದ ರಚನೆಗೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಅನೇಕ ಸಾರಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗುವಂತಹುಗಳಾಗಿವೆ ಅಥವಾ ಅವನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂಥ ರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಒಂದು ಅಪವಾದ. ಇದು ತೈಲದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮೇದಸ್ಸಿನಂತೆಯೇ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಛಿದ್ರಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಜೀರ್ಣಗೊಂಡಾಗ ಇವು ಆಹಾರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು

ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ನಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಹಾಗೆ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೂಪುಗಳಿಲ್ಲ. ಇದು ಸೈಕಲಿನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿನ ಟ್ಯೂಬಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಅಕ್ಷರಮಾಲೆಯ 'U' ಅಕ್ಷರ ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನಗೊಂಡ ಆಹಾರವು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗುವಾಗ, ಅದರ ಭಿತ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಆಹಾರದಿಂದ ನೀರು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ಆಹಾರವು ಕಡಿಮೆ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಘನ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳುವುದು. ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಭೇದನ ಹೊಂದಿ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಇರುವ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿದ ವಸ್ತು ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಸೇರಿ, ಮಲದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆಡಹಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಏನಾಗುವುದು ?

ನಾವು ನೋಡಿದಂತೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು (ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಗಳು) ಮೊದಲು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸರಳ ಸಕ್ಕರೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಅಗಿ ಒಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಲ್ಲೈಗಳ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇದು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಅವುಗಳ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಸ್ವಲ್ಪಾಂಶ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ (ಸುಮಾರು 3ನೇ ಎರಡಂಶ) ಮತ್ತು ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ (ಸುಮಾರು 3ನೇ ಒಂದಂಶ) ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುವ ರೂಪವಾದ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಮಟ್ಟ ಬಹಳ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಟ್ಟವು ಅಧಿಕವಾದರೆ ಅದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೋ ತಪ್ಪಿನ ಸೂಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್).

ಮೇದಸ್ಸುಗಳು ಮಧ್ಯಂತರ ಸರಳ ರೂಪಗಳಾಗಿ ಒಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಕೊನೆಗೆ ಗ್ಲಿಸರಾಲ್ ಮತ್ತು ಮೇದೋಆಮ್ಲಗಳೆಂಬ ಎರಡು ವಿಧದ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮೇದೋ ಆಮ್ಲದ ಕೆಲವಂಶ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಗ್ಲಿಸರಾಲ್ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವೇ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಅನುಗುಣವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಆಮೇಲೆ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಪುನಃ ಮೇದಸ್ಸಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಗಾಂಶದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡಲು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ರವಾನಿಸಲ್ಪಡಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಬ್ಬಿನ ವಸ್ತು ದುಗ್ಧರಸ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ಕೊನೆಗೆ ಇದು ಕೂಡ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸುರಿಯುವುದೆಂಬುದನ್ನೂ ನೀವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕಣಗಳು ಕೂಡಲೇ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಿಣ್ವದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೇದೋಆಮ್ಲಗಳಾಗಿ ಒಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದುದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಏನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆಹಾರವಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸಿಗದೆ ಇದ್ದಾಗ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಈ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಸ್ತರಗಳೇ ಮೊದಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಕೊನೆಗೆ ಅವುಗಳ ರಚನಾ ಮೂಲಗಳಾದ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುವುವು. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಮೈನೋ

ಆಮ್ಲಗಳು ಹೆಕ್ಕಲ್ಪಟ್ಟು ವಿವಿಧ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಾಗಿ ರಚಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು, ಕಿಣ್ವಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಎಷ್ಟೋ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳೂ ಕೂಡ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಯಕೃತ್ತು ಸಹ ದೈಹಿಕ ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಕೂಡ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಇತರ ಸರಳ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ದೇಹವು ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಇವುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜರುಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ 5

ಆಹಾರದ ಗೀಳುಗಳು ಮತ್ತು ನಿಷೇಧಗಳು

ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕೂಡ. ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಂತೆ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಬೇಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಲ್ಯಗಳು, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಸಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಲಿತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರವು ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ನಿಷೇಧಗಳು ಬೆಳೆದಿದ್ದು ಪೋಷಣೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ, ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಅಲ್ಪ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವ ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಶೀತ ಆಹಾರಗಳು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾ: ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿರುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಶೀತ ಪದಾರ್ಥವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಅಮೆರಿಕ, ಫಿಲಿಪೈನ್ಸ್, ಬರ್ಮಾ, ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್, ವಿಯೆಟ್ನಾಂ ಮತ್ತು ಮಲೇಷಿಯಾಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಸ್ಥಳೀಯರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹೀಗೆಯೇ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಶೀತ ಆಹಾರಗಳೆಂಬ

ಭೇದಭಾವಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಕುತೂಹಲಕರವಾಗಿದೆ.

ಉಷ್ಣ ಆಹಾರವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನೀಯುವಂಥದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮತ್ತು ಶೀತ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕುದಾಗಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಗೋಧಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಚಹ, ಕಾಫಿ, ಶುಂಠಿ ಇತರ ಸಂಬಾರಗಳು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಉಷ್ಣ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದು ಹೆಸರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ರಸಭರಿತ ಹಣ್ಣುಗಳು ಶೀತ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಇವನ್ನು ಬೇಸಿಗೆ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದೇ ತತ್ವವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಶೀತ ಆಹಾರವಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಷ್ಣ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಮಲಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಲಾದ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಇರುವಾಗ ಅಥವಾ ಕಂಜಂಕ್ಟಿವೈಟಿಸ್ ನಂತಹ ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು ರೋಗವಿದ್ದಾಗ ಉಷ್ಣ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರದ ಈ ಉಷ್ಣ – ಶೀತ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಪೋಷಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಈಗಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವುದರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತೊಡಕಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಅಕ್ಕಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಗೋಧಿ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಗೋಧಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೀಯುವ ಗುಣವನ್ನು ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹುದು ಮತ್ತು ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಗೆ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನವೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಮೇದಸ್ಸುಗಳ ಪೈಕಿ ತುಪ್ಪ ಕೂಡ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮೇದಸ್ಸುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಜೀರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ತೈಲಗಳು ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸುಗಳೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ.

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರನೆ ಎರಡರಷ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುವ

ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಶಕ್ತಿಯು ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ತುಂಬಾ ವಿಸ್ಮಯಕರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಶಾಕಾಹಾರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಆದರ ಪಕ್ಕದ ರಾಜ್ಯವಾದ ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಈ ಆಹಾರಗಳು ಶಕ್ತಿಯುನ್ನೀಯುತ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಕಲ್ಕತ್ತ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಹಾಲು, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳೆಲ್ಲ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾಲಂತೂ ಇಲ್ಲದೆ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲವೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಲ್ ಮಾಡಿ ಮಾರುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನಿರುತ್ತವೆಯೋ ಎಂಬ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಪಟ್ಟಣದ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಪೋಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಎರಡು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ – ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ – ಅನೇಕ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯತಃ ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದೆಂಬ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದೊಂದು ದುಃಖದ ಸಂಗತಿ. ಕಾರಣ, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅಗ್ಗದ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಮಾಗದ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಗುಣವಿರಬಹುದಾದುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮಾಗಿದ ಪೂರ್ತಿ ಹಣ್ಣಿಗೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಯ ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಲವಾದ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣದ ಆಹಾರಗಳೆಂದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಕೂಡ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಅನಗತ್ಯವಾದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದಾಗಿದೆ. ಬಸಿರಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೀನನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ವರ್ಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೀನಿನ ಸೇವನೆಯೇ ಬಹಳ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ನಂಬುಗೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯಾಗುವವರನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೂಲಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಇತರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಸುಳ್ಳು

ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು, ಅನ್ನ, ಮೊಸರು, ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ವೀಳ್ಯದೆಲೆ (ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಸುಣ್ಣ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ) ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಮೊಲೆಯುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಇದೇ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಉಪಯೋಗವು ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬುಗೆಯು ಭಾರತದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ದುರದೃಷ್ಟಕರವಾದ ನಂಬಿಕೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ನೋಡಿದಂತೆ, ತಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆಕೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಕೂಡ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಹುಶಃ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಣೆ ದೊರೆತು ಹೆಚ್ಚು ಗಾತ್ರದವರೆಗೆ ಬೆಳೆದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಣೆ ಇಲ್ಲದ ಕೆಲವು ಭಾರತೀಯ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದೆಂಬ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಬಂದಿರಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಪೋಷಕ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕೆಲವು ಬಹಿಷ್ಕಾರಗಳಿಗೂ ಇದೇ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಹಾಗೂ ಅತೀವ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಜನರ ನಂಬಿಕೆ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿರುವುದು ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸದೆ ಕುಡಿದು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದುದು ಈ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂದು ಈ ನಂಬಿಕೆ ಎಷ್ಟು ಸುಳ್ಳು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿವಾಗಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಕುದಿಸಿದ (ಕಾದಾರಿದ) ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಂಬುಗೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಳೆ ತಿನ್ನಿಸದೆ ಇರುವುದು. ಎದೆ ಹಾಲು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಳೆ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ವಾಯು ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಮೂಲವಾದ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯಂತೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ಮತ್ತೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರ ಅಥವಾ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ

ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅನೇಕರ ಭಾವನೆಯಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಹಣ್ಣುಗಳಂತೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಇರುವುದು ಈ ಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ಉಳಿದಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ನಂಬಿಕೆಯೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ಮಂದ ಬುದ್ಧಿಯುವರಾಗುತ್ತಾರೆಂಬುದು. ಬಹುಶಃ ಎಮ್ಮೆಯ ಜಡ ಗುಣವು ಈ ಕೌತುಕವಾದ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಅನಗತ್ಯ ಪೂರ್ವಾಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದ ಇಂಥ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಷಾದನೀಯವಾದುದು.

ಕೆಲವು ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಬಹಿಷ್ಕಾರವೆಂದರೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಗಳಿಂದ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಳದಿ ದ್ರವವಾದ ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಸಂಬಂಧಿಕರು ತಮ್ಮ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ನೀರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಹಾಲು ಬಂದ ನಂತರ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಂನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಅನೇಕ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳೂ ಇವೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅದರ ನಿಜವಾದ ಹಕ್ಕಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡದೆ ವಂಚಿಸುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಯಿಂದ ಮಗುವು ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಂಅನ್ನು ಹೀರುವಾಗ, ಕ್ರಮವಾದ ಹಾಲಿನ ಪೂರ್ಣ ಹರಿಯುವಿಕೆ ಕೂಡ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹಸು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಯ ತೀಕ್ಷ್ಣ ವಾಸನೆಯ ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಂ ಅನ್ನೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಶುದ್ಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯವುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಬೇಧಿ ಅಥವಾ ಅತಿಸಾರ. ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಗಂಭೀರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ತಿನ್ನಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಗದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಮವಾದ ಆಚರಣೆ ಎಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಸಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನೊಂದೂ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನೂ ಕೊಡದೇ ಇರುವುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವಾಗ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು, ಯಾವಾಗಲೂ ಕುದಿಸಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟು, ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದೂರವಿಡಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ 6

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರ ಆಹಾರ

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗಿನ ಅದರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿವರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 6.1ರಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತತ್ತ್ವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಪೋಷಣಾ ತತ್ವಗಳು

1. ಹಸುಗೂಸಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಸರಿತೂಗುವ ಆಹಾರ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅದನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳೂ ಇವೆ. ಬಾಣಂತಿಯ ಮೊದಲ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿದೆ. ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆರೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಒಂದು ವಿಧದ ವಿಟಮಿನ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಬಹಳ ಆವಶ್ಯಕ. ಆದುದರಿಂದ ಮಗು ಜನ್ಮ ತಾಳಿದ ಕೂಡಲೆ, ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೊಲೆಯುಣಿಸುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಯೋಗವಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಮಿಯಾಗಿರಲಾರದು ಮತ್ತು ಆದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು

ಕೋಷ್ಟಕ 6.1

ಎಳೆಗೂಸುಗಳಿಗೆ ಉಣಿಸುವ ಕ್ರಮ

ಕಾರ್ಯರೂಪದ ದೈನಿಕ ವಿವರ ಪಟ್ಟಿ

ಜನನದಿಂದ 8 ವಾರಗಳವರೆಗೆ (ತೂಕ 3 – 4 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ)

ಅ. ಸಾಕಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿರಿ. ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ, ಹಸುವಿನ ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪೂರಕ ಮಾಡಿ (ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಲಿನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ).

2 ರಿಂದ 3 ತಿಂಗಳು (ತೂಕ 6.5 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ವರೆಗೆ)

ಅ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿದ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಿ.

ಆ. ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಟ್ಟುಸಾರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ತರಕಾರಿಯ ಸಾರಗಳಿಂದಾದ ಗಟ್ಟಿ ರಸ ಕೊಡಿರಿ.

ಇ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು (ಕಿತ್ತಳೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ಸೇಬು) ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ. 2–4 ಚಮಚಗಳಷ್ಟರಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ 3–4 ತಿಂಗಳುಗಳಾಗುವಾಗ 50 – 100 ಸಿ.ಸಿ.ಗಳಷ್ಟು ಕೊಡಬಹುದು.

ಈ. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಹನಿಗಳಷ್ಟು ಶಾರ್ಕ್ ಮೀನೆಣ್ಣೆ ಕೊಡಿರಿ.

ಉ. ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಕೊಡಿರಿ.

3 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳು (ತೂಕ 8 ಕಿ.ಗ್ರಾಂಗಳವರೆಗೆ)

ಅ. ಹಾಲನ್ನು (ತಾಯಿಯದು ಅಥವಾ ಬೇರೆಯದು) ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು (ಬಸಳೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಲೆ, ಕೆಸುವಿನೆಲೆಗಳು) ಅಥವಾ ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು (ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮೆಟೊ, ಬದನೆ) ಜಜ್ಜಿ, ಅರೆದು, ದೊರಗು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ ಪರಿಮಳಕ್ಕಾಗಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರಸಿ.

ಇ. ಹಣ್ಣಾದ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ಮತ್ತು ಪೇರಳೆಗಳು, ಏಪ್ರಿಕಾಟ್, ಹಳದಿ ಕುಂಬಳ, ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಹಿಸುಕಿ.

ಈ. ಹದ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಅರೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ. ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಕೊಡಿ.

ಉ. ಮಾಂಸದ ಅಥವಾ ಮೀನಿನ ರಸ.

ಊ. 6 ತಿಂಗಳುಗಳಾಗುವಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಗಂಜಿ (ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೋಷಕ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ 6.3 ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ನೋಡಿ).

ಎ. ಆದಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವು ವೈವಿಧ್ಯ ರೀತಿಯ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಒಮ್ಮೆ ಮಗುವು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

6 ರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳು (ತೂಕ 9.5 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಗಳವರೆಗೆ)

ಅ. ಹಾಲು (ದಿನಕ್ಕೆ 450 ಸಿ.ಸಿ.ಗಳಷ್ಟು)

ಆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಜ್ಜೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಜಿ–ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ (6.3 ಕೋಷ್ಟಕ ನೋಡಿ).

ಇ. ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಬೇಯಿಸಿದ, ಹಿಸುಕಿದ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಬೇಳೆಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಸರು.

ಈ. ಬ್ರೆಡ್, ಚಪಾತಿಗಳಂತಹ ಮದುವಾದ ಆಹಾರ.

ಉ. ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ—ಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದುದು.

ಊ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಹಿಸುಕಿದ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನು.

ಎ. ಮೆದುವಾದ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳು.

ಏ. ಬಹಳಷ್ಟು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು.

9 ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳು (ತೂಕ 11 ಕಿ.ಗ್ರಾಂಗಳವರೆಗೆ)

ಅ. ಹಾಲು (ದಿನಕ್ಕೆ 400 ಸಿ.ಸಿ.)

ಆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಕೊಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಮಾಂಸದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳು.

ಇ. ಹೊಸ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಲು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವಸ್ತುಗಳು–ಬ್ರೆಡ್ ಟೋಸ್ಟ್‌ನ ತುಂಡು ಅಥವಾ ಹಸಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುಂಡುಗಳು

ತಗಲಬಹುದು. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಮಗು ಮೊಲೆಯುಣ್ಣುವಾಗ ತಾಯಿ ತೋರುವ ಪ್ರೀತಿ, ಆದರಗಳೆಲ್ಲ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ, ತಾಯಿಯ ಮನಃ ತೃಪ್ತಿಗೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಮೊಲೆಯುಣಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕೊಡಬೇಕು.

2. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನನ್ನೂ ಕೊಡದೆ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂಡ (ನಾವು ಮುಂದೆ ನೋಡುವಂತೆ ಈ ಒಂದು ವರ್ಷ ದೀರ್ಘಕಾಲ) ಬೇಗನೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಬೆಳೆಸಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಒದಗಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಬಹಳ ದೀರ್ಘ ಸಮಯವಾಯಿತು. ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಮಾರು ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಕು. ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಹಸು ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪೂರಕವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪೂರೈಸುವಾಗ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮಗುವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶವಿರುವ ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆ ಹಾಲಿಗೆ ಒಗ್ಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕೆನೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಮೂಲಕ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಹಾಲಿನಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಅಂಶ ಮೊಲೆ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು, ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ

ಹಾಲಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಬೆರಸಿ ತೆಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪಾಂಶ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಎಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ನೀರು ಹಾಕದೆ ಅಥವಾ ಮೇದಸ್ಸು ತೆಗೆಯದೆ ಕೊಡಬಹುದು.

3. ಮಗುವಿಗೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾದಾರಿದ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಪೋಷಕಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಪೂರ್ತಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು 200 ಸಿ.ಸಿ.ಯಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

4. ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಸುವಿನ ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ವಿಪರೀತ ಬೆಲೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ನೆಲಕಡಲೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಸೋಯಾ ಅವರೆಗಳಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಹಾಲಿನಂಥ ದ್ರವವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರವಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು. ಇವರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 6.2 ರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಈ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಹಾಲುಗಳು ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವಾಗ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ತೆಗೆದು, ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

5. ಒಳ್ಳೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಸು ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಬಹಳ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವಾದರೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಪೋಷಕಗಳ ಅಂಶ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಪೋಷಕಗಳ ಕೊರತೆ ಆಕೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾವುವೆಂದರೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸಿ, ಎ ಮತ್ತು ಡಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತರಕಾರಿಗಳ ಅಥವಾ ಸುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಬೇಯಿಸಿದ ಕಟ್ಟುಸಾರು, ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ, ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳದಂತಹ ಮೆದುವಾದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೀನೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು 2–3 ತಿಂಗಳಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

6. ಮಗುವು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭವಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವಂತಹ ಕಿಣ್ವಗಳ ತಯಾರಿಯೂ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಧಾನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಘನರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನು (ಮೊದಲು ಕಟ್ಟುಸಾರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅನಂತರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ), ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳ ಗಂಜಿ ಮುಂತಾದವು ಈ ಬಗೆಯ ಆಹಾರದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ಕೋಷ್ಟಕ 6.2

ನೆಲಕಡಲೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಅವರೆಗಳಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು

ನೆಲಕಡಲೆಕಾಯಿಯಿಂದ ಹಾಲು

1. ನೆಲಕಡಲೆಯ ಹಸಿ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮುದುರಿದ ಅಥವಾ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.
2. ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ 5 – 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದರ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
3. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಳಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 2 ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ನೆನ ಹಾಕಿ. ಆ ನೀರನ್ನು ಬಳಿಕ ಬಿಸಾಡಿ. ಈ ನೆನೆದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒರಳು ಅಥವಾ ಅರೆಯುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ನಯವಾದ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. 5 ಬಟ್ಟಲುಗಳಷ್ಟು ಹದ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಕಿರಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಸೋಸಿ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಂತಹ ದ್ರವವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡಿ.
5. ಅದರ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಅದನ್ನು ಕಲಕುತ್ತ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಶುದ್ಧವಾದ ಮುಚ್ಚಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ 8 – 10 ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ಉಳಿಯುವುದು. ತಣ್ಣಗಾಗಿರುವ ಹಾಲಿನ ಮೇಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದರವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ಹಾಲು

1. ಒಂದು ಬಲಿತ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿಯಿರಿ. ಒಣಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರ ಹಾಲು ಅಷ್ಟೊಂದು ರುಚಿಯಾಗಿರಲಾರದು.
2. ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಿಂಡಿ ಹಾಲಿನಂತಹ ದ್ರವವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ.
3. ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿದ ತುರಿಯ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಂಡಿ. ಆಗ ಬಂದ ಹಾಲಿನಂತಹ ದ್ರವವನ್ನು ಮೊದಲು ಶೇಖರಿಸಿದ ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಿ.
4. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಸೋಸಿ.

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಿಂದ ಹಾಲು

1. ಹಾಳಾದ ಅಥವಾ ಮಾಸಿದ ಸೋಯಾ ಅವರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಅವರೆಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ತೊಳೆಯಿರಿ.
2. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು 4 ಬಟ್ಟಲುಗಳಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೆ ನೆನೆಸಿಡಿ (6 – 8 ಗಂಟೆಗಳು).
3. ಆ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ನೀರಿನಿಂದ ಪುನಃ ತೊಳೆಯಿರಿ.
4. ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 2 ಬಟ್ಟಲುಗಳಷ್ಟು ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅರೆಯುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ನುಣುಪಾದ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ.
5. ಪುನಃ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಸೋಸಿ ಹಾಲಿನಂತಹ ದ್ರವವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ.
6. ಅದರ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಕುದಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ, ಪರಿಮಳಕ್ಕೋಸ್ಕರ 2 ಏಲಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.

ಸೂಚನೆ ಹಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನಂತರ ಉಳಿದ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚಟ್ನಿ, ವಡೆ, ಚಪಾತಿ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಈ ಉಳಿದ, ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಹು ಬೇಗ ಹಾಳಾಗುವುದರಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.

7. ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ಇತರ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಮೊಲೆ ಬಿಡಿಸುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ವಿಪರೀತ ತಡ ಮಾಡಬಾರದು; ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಪೋಷಣೆಯ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದೊಂದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಹೆಜ್ಜೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಉಂಟು. ಹಸು ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನು ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು ಇರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮಟ್ಟವು ಮತ್ತೂ ಮೇಲೇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲಿನಿಂದ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಘನ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಇದು ಮಗುವಿನ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹಿಂಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಮಗುವು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ತಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ – ಅದೂ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಗತ್ಯತೆಯು ಬಹಳವಿದ್ದಾಗ. ಹೀಗಾಗ ಬೇಕಾದುದೇನಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಬೇಳೆಗಳು, ನೆಲಕಡಲೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್, ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ 6 - 12 ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಲೆ ಬಿಡುವಾಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಅನೇಕ ಪಾಕ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 6.3 ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

8. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರಗಳಿವೆ. ಆದರ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮವಾದ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕ್ರಮವನ್ನು ನ್ಯಾಷನಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು: ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ – ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ರಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಜ್ಜೆ – 60 ಗ್ರಾಂ; ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಬೇಳೆ 15 ಗ್ರಾಂ; ನೆಲಕಡಲೆ – 10 ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು – 5 ಗ್ರಾಂ. ಇವುಗಳನ್ನು 15ಗ್ರಾಂ ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯೊಡನೆ ಬೆರಸಿ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಭದ್ರವಾಗಿರುವ ಡಬ್ಬಿ ಅಥವಾ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಿ. ಮೂರು ಚಮಚದಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರಸಿ, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ. ಆರು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು

ಕೋಷ್ಟಕ 63

6–12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಪ್ರಾಯದ ಹಸುಗೂಸುಗಳಿಗೆ ಪಾಕವಿಧಾನ

ಪ್ರತಿಪಾಕ ವಿಧಾನವು 500–550 ಕ್ಯಾಲೂರಿಗಳು ಮತ್ತು 15–20 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಸುಳೆಯ ಪೋಷಣಾವಶ್ಯಕತೆಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ಎದೆಹಾಲು ಅಥವಾ ಇತರ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸಲಾಗುವುದೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳು

1.	**ಅವಲಕ್ಕಿ ಖೀರು**			
	ಅವಲಕ್ಕಿ	40 ಗ್ರಾಂ	ಅ.	ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನೆನೆಯಹಾಕಿ
	ಕಡಲೆ	50 ಗ್ರಾಂ		
	ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	25 ಗ್ರಾಂ	ಆ.	ಕಡಲೆಯನ್ನು ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಹುಡಿ ಮಾಡಿ
	ಬೆಲ್ಲ	50 ಗ್ರಾಂ		
			ಇ.	ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ಬೇಳೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ
			ಈ.	ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೋಸಿ
			ಉ.	ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿರಿ.
2.	**ಸೊಪ್ಪಿನ ದಾಲ್ (ತೊವ್ವೆ)**			
	ಅಕ್ಕಿ	30 ಗ್ರಾಂ	ಅ.	ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
	ಚಂದ್ರಬೇಳೆ	60 ಗ್ರಾಂ	ಆ.	ಚಂದ್ರಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
	ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು	30 ಗ್ರಾಂ	ಇ.	ಪಾಲಕ್‌ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಾರಣಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ
	ಬೆಲ್ಲ	60 ಗ್ರಾಂ		
			ಈ.	ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೋಸಿ
			ಉ.	ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಯವಾದ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ.
3.	**ಶೀರ**			
	ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು	60 ಗ್ರಾಂ	ಅ.	ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ನೀರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ
	ಹುರಿದ ನೆಲಕಡಲೆ	30 ಗ್ರಾಂ		
	ಬೆಲ್ಲ	50 ಗ್ರಾಂ	ಆ.	ಹುರಿದ ನೆಲಕಡಲೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
			ಇ.	ಮೇಲಿನವುಗಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.
4.	**ದಲಿಯಾ**			
	ಗೋಧಿನುಚ್ಚು (ತರಿ)	45 ಗ್ರಾಂ	ಅ.	ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ
	ಹೆಸರುಬೇಳೆ	45 ಗ್ರಾಂ	ಆ.	ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ
	ಬೆಲ್ಲ	60 ಗ್ರಾಂ	ಇ.	ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರಸಿ, ಸಾಕಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ
			ಈ.	ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಸೋಸಿದ ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿರಿ.

ದಕ್ಷಿಣದ ಪ್ರದೇಶಗಳು

1. ಖೀರಾ ಪೊಂಗಲ್

ಪದಾರ್ಥ	ಪ್ರಮಾಣ
ಅಕ್ಕಿ	50 ಗ್ರಾಂ
ಹೆಸರುಬೇಳೆ	50 ಗ್ರಾಂ
ಹರಿವೆ (ಕೀರೆ) ಸೊಪ್ಪು	50 ಗ್ರಾಂ
ಎಣ್ಣೆ	10 ಗ್ರಾಂ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ	

ಅ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ

ಆ. ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ

ಇ. ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೆದುವಾದ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ

ಈ. ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆ ಘನರೂಪ ತಾಳುವವರೆಗೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ

ಉ. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಪೊಂಗಲ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿರಿ.

2. ಚಂದ್ರಬೇಳೆ ಪಾಯಸ

ಪದಾರ್ಥ	ಪ್ರಮಾಣ
ಚಂದ್ರಬೇಳೆ	40 ಗ್ರಾಂ
ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು	50 ಗ್ರಾಂ
ಹರಿವೆ (ಕೀರೆ) ಸೊಪ್ಪು	20 ಗ್ರಾಂ
ಬೆಲ್ಲ	40 ಗ್ರಾಂ

ಅ. ಚಂದ್ರಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿರಿ

ಆ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ

ಇ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮೆದುವಾದ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ

ಈ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಸೋಸಿರಿ

ಉ. ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಗಂಟುಗಳಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ.

ಊ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

3. ರಾಗಿ ಗಂಜಿ

ಪದಾರ್ಥ	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ	30 ಗ್ರಾಂ
ಹುರಿದ ಕಡಲೆ	50 ಗ್ರಾಂ
ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು	30 ಗ್ರಾಂ
ಬೆಲ್ಲ	50 ಗ್ರಾಂ

ಅ. ರಾಗಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಸಿಡಿ; ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಬರಲು ತೇವದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ 2–3 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುವಾಸನ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಗಾಳಿ ಹೋಗದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಿ (ಮಾಲ್ಟ್)

ಆ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಮೆದುವಾದ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ

ಇ. ರಾಗಿಮಾಲ್ಟನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಡಲೆ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ತಿರುಳಿನೊಡನೆ ಬೆರಸಿ

ಈ. ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ

ಉ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ.

ಪೂರ್ವದ ಪ್ರದೇಶಗಳು

1. ಮಿಷ್ಟಿ ಚಿರ

ಅವಲಕ್ಕಿ	50 ಗ್ರಾಂ	ಅ.	ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿ ಹಿಸುಕಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿರಿ
ನೆಲಕಡಲೆ	40 ಗ್ರಾಂ		
ಬೆಲ್ಲ	50 ಗ್ರಾಂ	ಆ.	ನೆಲಕಡಲೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅವಲಕ್ಕಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ
		ಇ.	ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಮಾಡಿ
		ಈ.	ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಪಾಕವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಕಲಕುತ್ತಾ ಅದು ಅರೆಘನ ರೂಪ ತಾಳುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

2. ತರಕಾರಿ ಖೀರ್

ಗೋಧಿ	30 ಗ್ರಾಂ	ಅ.	ಗೋಧಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
ಕಡಲೆ ಕಾಳು	60 ಗ್ರಾಂ	ಆ.	ಕಡಲೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
ಪಾಲಕ್	30 ಗ್ರಾಂ	ಇ.	ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಮಾಡಿ
ಬೆಲ್ಲ	70 ಗ್ರಾಂ	ಈ.	ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕದೊಡನೆ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ
		ಉ.	ಪಾಲಕ್ ಅನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಹಿಸುಕಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಸಾರಣಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿರಿ
		ಊ.	ಮೇಲಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಪಾಲಕ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಕಲಕುತ್ತಾ ಅದು ಅರೆಘನ ರೂಪ ತಾಳುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

3. ಚನ್ನಬಾದಾಮಿ ಖೀರು

ಅಕ್ಕಿ	50 ಗ್ರಾಂ	ಅ.	ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
ನೆಲಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು	50 ಗ್ರಾಂ	ಆ.	ನೆಲಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ.
ಬೆಲ್ಲ	50 ಗ್ರಾಂ		
		ಇ.	ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಮೇಲಿನದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ
		ಈ.	ಗಂಟುಕಟ್ಟದಂತೆ ಕಲಕುತ್ತಾ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ
		ಉ.	ಅರೆ ಘನರೂಪವಾದಾಗ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.

ಪಶ್ಚಿಮದ ಪ್ರದೇಶಗಳು

1. ಸಜ್ಜೆ ಖೀರು

ಸಜ್ಜೆ	50 ಗ್ರಾಂ	ಅ.	ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
ಚಂದ್ರಬೇಳೆ	50 ಗ್ರಾಂ	ಆ.	ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
ಬೆಲ್ಲ	50 ಗ್ರಾಂ	ಇ.	ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ
		ಈ.	ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿರಿ.

2.	**ರಾಗಿ ಚನ್ನ ಖೀರು**			
	ಕಡಲೆ (ಬಿಳಿಯದು)	50 ಗ್ರಾಂ	ಅ.	ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಜರಡಿಯ ಮೂಲಕ ಸೋಸಿ
	ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು	50 ಗ್ರಾಂ		
	ಬೆಲ್ಲ	50 ಗ್ರಾಂ	ಆ.	ಸೋಸಿದ ರಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸಿ
			ಇ.	ಕಡಲೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
			ಈ.	ಕುದಿಯುವ ರಾಗಿ ಹಾಲಿಗೆ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸತತವಾಗಿ ಕಲಕಿ ಅರೆ ಘನರೂಪವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುವಾಸನೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ
			ಉ.	ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ.
3.	**ಸೇಂಗಾ ಧಾನ್ಯ ಹಲ್ವ**			
	ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು	50 ಗ್ರಾಂ	ಅ.	ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ
	ನೆಲಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು	25 ಗ್ರಾಂ	ಆ.	ನೆಲಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನದರೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ
	ಬೆಲ್ಲ	50 ಗ್ರಾಂ		
	ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ವನಸ್ಪತಿ	5 ಗ್ರಾಂ	ಇ.	ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ
			ಈ.	ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಗಂಟುಕಟ್ಟದಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಕುತ್ತಾ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ
			ಉ.	ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.

ಬಾರಿಣಿಸಲು ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸಾಕು. ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತಯಾರಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬಹುದು.

9. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಅದರ ದಾಖಲೆಯನ್ನಿಡಿ. ಮಗುವಿನ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ತೂಕವನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 6.4ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೈಪಿಡಿ. ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ತೂಕವು ಸುಮಾರು ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಅದು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರಬೇಕು.

ಅಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಅತಿಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಕೂಸುಗಳು

ಅಕಾಲಿಕ (ಪ್ರಿಮೆಚುರ್) ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ದೇಹದ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ಎಲುಬು ಕೂಡ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪಗೊಂಡಿರದಿರಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯು ಸಣ್ಣದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಹುದು. ಮೇದಸ್ಸಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಸತ್ಯ. ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಏಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರದೆ ಏರಿಳಿತವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಬಹು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನೀಡಬೇಕು. ಮೊಲೆಯೂಣಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡಲು ಬಳಸುವ ತೊಟ್ಟಿನ ಔಷಧ ಸಾಧನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದೀತು. ಪ್ರಾಯಶಃ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು ಸಿಗದಿರಬಹುದು. ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಎಂದರೆ ತೆಳು ಮಾಡಿದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕಾದಾರಿದ ನೀರನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಸಲ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು ಕೊಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚಕ್ಕೆ ಏರಿಸಬಹುದು.

ಹಸುವಿನ ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಮೇದಸನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪೂರ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟನ್ನೂ ತೆಗೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅನಂತರ ಕಾದಾರಿದ ನೀರನ್ನು ಅಷ್ಟೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. 18 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು 11 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ (ಗ್ಲೂಕೋಸು ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್) ಮತ್ತು 150 ಸಿ.ಸಿ. ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿರಿ. ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾದರೆ, ಡಬ್ಬಗಳ ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿರಿ.

ಸುಮಾರು ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಅನಂತರ ಅಕಾಲಿಕ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವು ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿ ಸರಿಯಾದ ತೂಕವಾದ ಸುಮಾರು 6 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಗಳಷ್ಟನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ, ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತಹ, ಇತರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರಗಳು

ಒಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಡಿದು, ಅಗಿದು ತಿನ್ನಲು ಇನ್ನೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಪೋಷಕಗಳನ್ನು ಮೆದುವಾದ ಆಹಾರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅದು ಸೇವಿಸಬಲ್ಲದು. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅವನು ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವೇನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವವರು. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಅವನ ಅಗತ್ಯತೆಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯಶಃ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡವರು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಅವನೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆದರೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ (ಸಿ, ಬಿ$_{12}$ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ) ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಅವನ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಯದ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ

ಕೋಷ್ಟಕ 6.4

ಭಾರತೀಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮ್ಮತವಾದ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕ

ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳು

ವಯಸ್ಸು	ತೂಕ– ಕಿ.ಗ್ರಾಂ	ವಯಸ್ಸು	ತೂಕ – ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
ಜನನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ	3.0	1 ವರ್ಷ	8.8
2 ತಿಂಗಳು	5.0	2 ವರ್ಷ	11.0
4 ತಿಂಗಳು	6.0	3 ವರ್ಷ	12.5
6 ತಿಂಗಳು	7.0	4 ವರ್ಷ	14–15
8 ತಿಂಗಳು	8.0	5 ವರ್ಷ	16–17
10 ತಿಂಗಳು	8.4		

ಬೆಳೆದ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು

	ಹುಡುಗರು		ಹುಡುಗಿಯರು	
ವಯಸ್ಸು	ಎತ್ತರ – ಸೆ.ಮೀ	ತೂಕ –ಕಿ.ಗ್ರಾಂ	ಎತ್ತರ – ಸೆ.ಮೀ.	ತೂಕ – ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.
5 ವರ್ಷ	108.9	17.0	106.6	16.1
6 ವರ್ಷ	113.8	18.7	112.6	18.1
7 ವರ್ಷ	119.7	21.0	116.3	19.7
8 ವರ್ಷ	123.9	22.0	122.8	21.6
9 ವರ್ಷ	128.4	24.7	127.1	23.6
10 ವರ್ಷ	135.4	25.9	132.5	26.7

ಹದಿಹರೆಯದವರು

	ಹುಡುಗರು		ಹುಡುಗಿಯರು	
ವಯಸ್ಸು	ಎತ್ತರ – ಸೆ.ಮೀ	ತೂಕ – ಕಿ.ಗ್ರಾಂ	ಎತ್ತರ – ಸೆ.ಮೀ.	ತೂಕ – ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.
11 ವರ್ಷ	139.6	31.0	140.6	31.0
12 ವರ್ಷ	142.8	32.5	145.5	35.2
13 ವರ್ಷ	152.9	39.9	149.0	39.3
14 ವರ್ಷ	159.9	44.5	152.4	41.6
15 ವರ್ಷ	162.0	45.7	153.1	43.4
16 ವರ್ಷ	163.5	46.9	153.5	44.0
17 ವರ್ಷ	164.5	48.0	154.0	44.5

ಬೆಳೆಯಲು ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯದ ಆಹಾರಗಳು ಅಗತ್ಯ. ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅಂಗೀಕಾರವಾದ ತೂಕಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 6.4 ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ.

ಹೈದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಣಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು (ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರೀಷನ್) 1–3 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳಿಂದಲೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಕೋಷ್ಟಕ 6.5 ರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ದೇಶದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವೈವಿಧ್ಯ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ 1 ರಿಂದ 3 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅವನ ದೈನಿಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನುಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಾಂಶದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಣಿಸು ಸುನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸುಮಾರು 3–5 ವರ್ಷಗಳ ಮಗು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಯೌವನಸ್ಥರ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಒಂದು ಸಮತೋಲನ ಊಟದ ಯೋಜನೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಹೈದರಾಬಾದಿನ ಸಂಸ್ಥೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 6.6ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಬೇಕಾದ ಹಲವು ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಚಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಯೋಜನೆಯು ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮನ್ವಯವಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಆಹಾರ

ಬಡ ಕುಟುಂಬದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿ ಇರುವ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಗಳೇನು ? ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಅವರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ಸುಮಾರು 20 ಶತಾಂಶದಷ್ಟು ಗರ್ಭಸ್ರಾವ, ಮೃತ ಜನನ (ಮಗು ಸತ್ತಿರುವ ಹೆರಿಗೆ), ಅಕಾಲಿಕ ಜನನ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಉಣಿಸಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮೌಲ್ಯ ಕೇವಲ 1,500 ಮಾತ್ರವೆಂದೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ; ಇದು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ ಮೌಲ್ಯದ 2,500 ಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಬಡ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಣ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಆ ಮೂಲಕ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆದಾಯವನ್ನು ಕೂಡ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದು ಇನ್ನೂ ಜಟಿಲವಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಸಿರಿನ ಅನ್ನ ದ್ವೇಷ (ವಾಕರಿಕೆ) ಕೂಡ ಇದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಬಸಿರಿನ ಸಮಯ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 55

ಕೋಷ್ಟಕ 6.5

1–3 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಕ ಪಟ್ಟಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಧಾನ 500–550 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಮತ್ತು 15–20 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕದ ಅರ್ಧಾಂಶದಷ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದು ಇತರ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಬರಬೇಕು.

ಉತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳು

1. **ಜೋಳದ ಖಿಚಡಿ**

ಜೋಳದ ರವೆ	50 ಗ್ರಾಂ	ಅ. ಜೋಳದ ರವೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ
ಬೆಲ್ಲ ಹಸರು ಬೇಳೆ	50 ಗ್ರಾಂ 50 ಗ್ರಾಂ	ಆ. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ
ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್	30 ಗ್ರಾಂ 30 ಗ್ರಾಂ	ಇ. ಬೇಯಿಸಿದ ಜೋಳ, ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಹಾಕಿ
		ಈ. ಕಡಿಮ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿರಿ.

2. **ಮೀಟಿರೊಟ್ಟಿ (ಸಿಹಿರೊಟ್ಟಿ)**

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು	75 ಗ್ರಾಂ	ಅ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಸೋಸಿ
ನೆಲಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಬೆಲ್ಲ	30 ಗ್ರಾಂ 60 ಗ್ರಾಂ	ಆ. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ನೆಲಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಾದಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಮಾಡಿ
		ಇ. ಹಿಟ್ಟಿನ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳ ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ
		ಈ. ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ, ಬೇಕಾದರೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಬೇಯಿಸಿ
		ಉ. ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದು ತುಂಡು ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಬಡಿಸಿ

3. **ಮೊಸರಿನ ಖಿಚಡಿ**

ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಕಡಲೆ ಕಾಳು	30 ಗ್ರಾಂ 55 ಗ್ರಾಂ	ಅ. ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ಹಾಲು ತಯಾರಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ಮೊಸರು ಮಾಡಿ.
ಸಜ್ಜೆ	55 ಗ್ರಾಂ	ಆ. ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಅರೆ ಬೇಯಿಸಿ
ಎಣ್ಣೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು	10 ಗ್ರಾಂ	ಇ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಈ. ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಖಿಚಡಿಯನ್ನು ಬಡಿಸಿ.

ಪೂರ್ವದ ಪ್ರದೇಶಗಳು

1. ಟೊಮೆಟೊ ಸೂಪ್

ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ	75 ಗ್ರಾಂ.	ಅ. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ
ಕಡಲೆ ಕಾಳು	50 ಗ್ರಾಂ.	ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ
ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು	50 ಗ್ರಾಂ	ಆ. ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊಗಳನ್ನು
ಹಣ್ಣಾದ ಟೊಮೆಟೊ	100 ಗ್ರಾಂ	ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ
ಎಣ್ಣೆ	10 ಗ್ರಾಂ	ಮೂಲಕ ಸೋಸಿ ಅಥವಾ ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ
ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು		ಇ. ಮೇಲಿನ ಎರಡನ್ನೂ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.

2. ಮಿಷ್ಟಿ ಖಿಚಡಿ

ಪುರಿ	75 ಗ್ರಾಂ	ಅ. ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
ತೊಗರಿಬೇಳೆ	45 ಗ್ರಾಂ	ಆ. ಪುರಿ ಮೆತ್ತಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹುರಿದು
ಬೆಲ್ಲ	90 ಗ್ರಾಂ	ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
ಕ್ಯಾರಟ್	30 ಗ್ರಾಂ	ಇ. ಎರಡೂ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನೀರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ
		ಈ. ತುರಿದ ಕ್ಯಾರಟ್ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕ್ಯಾರಟ್‌ನ ಚೂರುಗಳು ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

3. ಮುರಿ ಟಾಫಿ

ಪುರಿ	60 ಗ್ರಾಂ	ಅ. ಪುರಿ ಮೆತ್ತಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹುರಿದು
ಕಡಲೆ ಕಾಳು	60 ಗ್ರಾಂ	ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
ಬೆಲ್ಲ	60 ಗ್ರಾಂ	ಆ. ಕಡಲೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
		ಇ. ದಪ್ಪವಾದ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಮಾಡಿ
		ಈ. ಪಾಕಕ್ಕೆ ಪುರಿ ಮತ್ತು ಕಡಲೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಬೇಗ ಬೇಗನೆ ಕಲಕಿರಿ.
		ಉ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹೊಯ್ಯಿರಿ.
		ಊ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವು ಸ್ಥಿರವಾದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿರಿ.

ದಕ್ಷಿಣದ ಪ್ರದೇಶಗಳು

1. **ಜೋಳದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು**

ಜೋಳದ ರವೆ	60 ಗ್ರಾಂ.	ಅ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ನೀರುಳ್ಳಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ
ಹುರಿದ ನೆಲಕಡಲೆ	30 ಗ್ರಾಂ	
ನೀರುಳ್ಳಿ	10 ಗ್ರಾಂ	ಆ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	10 ಗ್ರಾಂ	ಇ. ಜೋಳದ ರವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ
ಎಣ್ಣೆ	10 ಗ್ರಾಂ	
ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಉಪ್ಪು		ಈ. ಹುರಿದ ನೆಲಕಡಲೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ

2. **ಮಸಾಲೆ ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಟ್ನಿ**

ಜೋಳ	50 ಗ್ರಾಂ	ಅ. ಜೋಳ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕೆಲವು ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ನೆನೆ ಹಾಕಿ
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ	25 ಗ್ರಾಂ	
ಹುರಿದ ನೆಲಕಡಲೆ	30 ಗ್ರಾಂ	
ಕ್ಯಾರೆಟ್	30 ಗ್ರಾಂ	ಆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಅರೆಯಿರಿ
ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಕಾಳು	5 ಗ್ರಾಂ	ಇ. ಅವೆರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 5 – 6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹುದುಗಲು ಬಿಡಿರಿ
ಎಣ್ಣೆ	10 ಗ್ರಾಂ	
ಉಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ		ಈ. ಈ ಮುದ್ದೆಗೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ
		ಉ. ಇದರಿಂದ ಇಡ್ಲಿಯನ್ನು ಎಂದಿನ ವಿಧಾನದಂತೆ ತಯಾರಿಸಿರಿ
		ಊ. ನೆಲಕಡಲೆ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿರಿ.

3. **ರಾಗಿ ಪುಟ್ಟು**

ರಾಗಿ	60 ಗ್ರಾಂ	ಅ. ರಾಗಿ ಮತ್ತು ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
ತೊಗರಿಬೇಳೆ	45 ಗ್ರಾಂ	
ಬೆಲ್ಲ	50 ಗ್ರಾಂ	ಆ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಸೋಸಿ
		ಇ. ಈ ಎರಡೂ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ
		ಈ. ಈ ಮುದ್ದೆಯು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟದವರೆಗೆ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ
		ಉ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ, ಸಣ್ಣ, ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಮಾಡಿ.

ಪಶ್ಚಿಮದ ಪ್ರದೇಶಗಳು

1. ಖಮಾನ್ ಡೊಕ್ಲ

ಸಜ್ಜೆ ಚಂದ್ರಬೇಳೆ	50 ಗ್ರಾಂ 50 ಗ್ರಾಂ	ಅ.	ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿರಿ
ಬೆಲ್ಲ	50 ಗ್ರಾಂ	ಆ.	ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ
		ಇ.	ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಮಾಡಿ
		ಈ.	ಬೇಯಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಪಾಕವನ್ನು ಹಾಕಿ.

2. ರಾಗಿ ಒಬ್ಬಟ್ಟು

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು	45 ಗ್ರಾಂ	ಅ.	ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ
ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಬೆಲ್ಲ	20 ಗ್ರಾಂ 20 ಗ್ರಾಂ 55 ಗ್ರಾಂ	ಆ.	ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ
ಎಣ್ಣೆ	5 ಗ್ರಾಂ	ಇ.	ಮುದ್ದೆಯ ಸ್ವಲ್ಪಾಂಶ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರೊಟ್ಟಿಯ ತರಹ ಮಾಡಿ
		ಈ.	ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸುಡಿರಿ

3. ಪಲಾವು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ನಿ

ಅಕ್ಕಿ	60 ಗ್ರಾಂ	ಅ.	ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬೀನ್ಸ್	30 ಗ್ರಾಂ 20 ಗ್ರಾಂ	ಆ.	ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ	25 ಗ್ರಾಂ 8 ಗ್ರಾಂ	ಇ.	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ತೆಗೆಯಿರಿ
ತೊಗರಿಬೇಳೆ	30 ಗ್ರಾಂ	ಈ.	ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಅರೆಯಿರಿ
ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ	20 ಗ್ರಾಂ 10 ಗ್ರಾಂ	ಉ.	ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆಗಳ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ
ಎಣ್ಣೆ	2 ಗ್ರಾಂ	ಊ.	ಚಟ್ನಿಯೊಡನೆ ಮೇಲಿನ ಪಲಾವ್ ಬಡಿಸಿರಿ.

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸಾಸಿವೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ 6.6

3 ರಿಂದ 5 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಊಟದ ಯೋಜನೆ

ಸಮಯ	ಆಹಾರ	ಪ್ರಮಾಣ
8 – 9 ಬೆಳಗ್ಗೆ	ಬೇಯಿಸಿದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು	2–3 ಚಮಚಗಳಷ್ಟು
	ಅಥವಾ	
	ಇಡ್ಲಿ	1 – 2 ಇಡ್ಲಿಗಳಷ್ಟು
	ಅಥವಾ	
	ಬ್ರೆಡ್ಡು ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆ	1– 2 ತುಂಡುಗಳು
	ಅಥವಾ	
	ಹುರಿದ ರಾಗಿ, ಹಾಲಿನೊಡನೆ	ಸ್ವಲ್ಪಾಂಶ
	ಹದ ಬೇಯಿಸಿ ಹೊರತೆಗೆದ ಅಥವಾ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದ ಮೊಟ್ಟೆ	1 ಮೊಟ್ಟೆ
	ಅಥವಾ	
	ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆಗಳು	1 ಚಮಚ
	ಕುದಿಸಿದ ಹಾಲು (ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ)	ಅರ್ಧ ಲೋಟ
10.30 ಪೂರ್ವಾಹ್ನ	ಹಣ್ಣಿನ ರಸ	ಅರ್ಧ ಲೋಟ
	ಅಥವಾ	
	ಕಾಲಾನುಸಾರ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳು	ಒಂದು ಬಡಿಸುವಿಕೆ
12.30 – 1 ಅಪರಾಹ್ನ	ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ	2–4 ಚಮಚ
	ಅಥವಾ	
	ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ರಾಗಿ ಚಪಾತಿ	1 –2 ಚಪಾತಿಗಳು
	ಅಥವಾ	
	ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು ಅಥವಾ ಮರಗೆಣಸು ಆಗಾಗ	ಸ್ವಲ್ಪಾಂಶ
	ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಹಾಲು	ಅರ್ಧ ಲೋಟ
	ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು	1 –2 ಚಮಚಗಳಷ್ಟು
	ಅಥವಾ	
	ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಾಲಾಡ್ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಬದಲಿಗೆ	$1\frac{1}{2}$ – 2 ಚಮಚಗಳು.
3–4 ಸಂಜೆ	ಕುದಿಸಿದ ಹಾಲು (ಹಸು/ಎಮ್ಮೆ)	ಅರ್ಧ ಲೋಟ
	ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ	1 ಚಮಚ
7 – 8 ರಾತ್ರಿ	ಬೇಯಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು–ರವೆ, ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ರಾಗಿ ಗಂಜಿ	2–3 ಚಮಚ
	ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆ, ಮೀನು ಅಥವಾ ಮಾಂಸದ ತಯಾರಿಕೆ	2 ಚಮಚಗಳು
	ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲು (ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ)	ಅರ್ಧ ಲೋಟ

ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಷ್ಟು ಇರಬೇಕಾದ ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ 40 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಿದ್ದು ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದವಸಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳಿಂದಲೇ ಬರುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ ಸಾಧಾರಣ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಾಂಶದಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಬಿ ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್ನಿನ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'ಯ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಜೀವಂತ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ತೂಕ (ಸರಾಸರಿ ತೂಕ 2.8 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ) ಭಾರತೀಯ ಶ್ರೀಮಂತ ಕುಟುಂಬದ ಉತ್ತಮ ಊಣಿಸನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ (ಸರಾಸರಿ ತೂಕ 3.1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ) ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಮೇಲ್ವರ್ಗದ ಹೆಂಗಸರ ಬಸಿರು ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗೆ ಶ್ರೀಮಂತ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಇದ್ದು ಬಸಿರಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಯಾವೊಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು ಅದರಿಂದಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕಗಳನ್ನು ಕಾದಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ತನ್ನೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಕಗಳ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಶಕ್ತಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಬಸಿರಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವಳು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪೋಷಣೆಯ ಮಟ್ಟವು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಗುವಿನ ಜನನವನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರು ಬಸಿರಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8 ಕಿಲೋಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುವರು. ಇದರ ಅರ್ಧಾಂಶಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಮಗುವಿನ ತೂಕದಿಂದಾಗಿದೆ. ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅವಳು ಇಬ್ಬರಿಗೆ – ಸ್ವತಃ ಅವಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಮಗುವಿಗೆ – ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಅವಳು ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವಳ ದೇಹದಿಂದ ಪೋಷಕಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಕ್ಷೀಣವಾದ ಎಲುಬುಗಳು (ಬಾಗಿದ ಕಾಲುಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾದಂತೆ) ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಕೊರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ತಲೆದೋರುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಅವಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಈ ಮೊದಲೇ ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಜ; ಏಕೆಂದರೆ, ಅವಳು ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇದೆ. ಮಗುವಿನ ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆಗೆ ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಅಧಿಕ ಹಾಲು, ಮೀನು, ರಾಗಿ, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ

ಬರಬೇಕು. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ; ಮಗು ಜನ್ಮತಳೆದಾಗ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶದ ಉತ್ತಮ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು (ಕೆಲವು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಗು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ) ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರತೀಯ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗನೆ ರಕ್ತಹೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಧಿಕ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳಾವುವೆಂದರೆ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿ (ಬೇರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳು ಬಹಳ ಕನಿಷ್ಠ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ). ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನು ಬಿ12 ಗಳು ಕೂಡ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ವಿವಿಧ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಖರೀದಿ ಮಾಡಿ ಇವನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಯಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸುಲಭ. 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಇತರ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು (ಥಯಮಿನ್, ರೈಬೊಫ್ಲೇವಿನ್ ಮತ್ತು ನಯಸಿನ್) ಕೂಡ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಿವೆ. ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು, ನೆಲಕಡಲೆ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳಿಂದ ಇವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯನ್ನು ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ, ನಿಂಬೆರಸ, ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬರುವ ವಾಕರಿಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರು ಆಗಾಗ ತಿನ್ನಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಸತ್ವಯುತ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 6.7 ರಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿದೆ. ಅವರು ತಿಂದ ಆಹಾರಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಚನಗೊಂಡು ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕೂಡ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೊಲೆಯುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಆಹಾರ

ಗರ್ಭವು ಕೇವಲ 9 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಸಮಯ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಗಳು ತಾಯಿಯಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೊಂದಿ ಹಸಿದ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅಗತ್ಯತೆಗೆ ಮತ್ತು ಎದೆ ಹಾಲಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಧಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತಾಯಿ ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ಆಹಾರದಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಿತ್ರಾಣಳಾಗಿ ಬೇಗ ದಣಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಅನೇಕ ಭಾರತೀಯ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಕೋಷ್ಟಕ 6.7

ವೈವಿಧ್ಯ ಪೋಷಕವನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಹಾರದ ಸಂಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವಿಕೆ.

ತಿಂಡಿ	ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು	ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯತೆ
		ಉತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳು
ಖಿಚಡಿ	ಅಕ್ಕಿ, ಎಳ್ಳುಬೀಜ, ಸಜ್ಜೆ, ಸಕ್ಕರೆ	ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ, ಕಡಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ
ತುಂಬಿಸಿದ ಪರೋಟಗಳು	ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಹೂಕೋಸು	ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅಥವಾ ಹುರಿದ ನೆಲಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ
ಬಜ್ಜಿಗಳು	ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳು.	ಕಡಲೆಯನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಲು ಬಳಸಿ
		ದಕ್ಷಿಣದ ಪ್ರದೇಶಗಳು
ಇಡ್ಲಿ	ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ	ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ
ದೋಸೆ	ಅಕ್ಕಿನುಚ್ಚು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ	ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ
ಮೊಸರು ವಡೆ	ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೊಸರು	ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿ (ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ) ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸುಣ್ಣ ಹಾಕಿ
ರಾಗಿ ಪುಟ್ಟು	ರಾಗಿ	ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ರಾಗಿಯೊಡನೆ ಬೆರಸಿ
ಹುಳ್ಳಿ ಅನ್ನ (ಸಾಂಬಾರು)	ಅಕ್ಕಿ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ.	ರಾಗಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿನುಚ್ಚನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯೊಡನೆ ಬೆರಸಿ, ಕಾಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
		ಪೂರ್ವ ಪ್ರದೇಶಗಳು
ರಾಗಿ ದೋಸೆ	ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಮೊಸರು	ರಾಗಿಯನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ; ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ತೊಗರಿಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ
ಲಿಟೂ	ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ	ರಾಗಿಯನ್ನು ಬೇಳೆಕಾಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ, ಬೇಳೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ
ಪುರನ್ ಪೋಲಿ	ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆಕಾಳು, ಬೆಲ್ಲ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ	ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಕಾಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ.
		ಪಶ್ಚಿಮ ಪ್ರದೇಶಗಳು
ಡೋಕ್ಲ	ಗೋಧಿನುಚ್ಚು, ಚಂದ್ರಬೇಳೆ	ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಳಸಿ; ಕಾಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ; ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬೇಳೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ; ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ; ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
ದೆಬ್ರ ರೊಟ್ಟಿ	ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಕಾಳು	ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ
ಖಿಚಿಡಿ	ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ	ಕಾಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ
ಪೋರ	ರವೆ, ನೆಲಕಡಲೆ	ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಹಾಲೂಡಿಸುವಾಗ ತಮ್ಮ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಗು ಅವರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಪರಿಮಾಣ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ.

ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಭಾರತೀಯ ಬಡ ಹೆಂಗಸರ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ದಿನಕ್ಕೆ 500 ಸಿ.ಸಿ. (ಅರ್ಧ ಲೀಟರು)ಯಷ್ಟು ಇದ್ದು ಇದು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲೇ ಪೋಷಕಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಈ ಹೀರುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಸಿರು ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದರಂತೆ ಆದಾಗ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆಯು ನುಚ್ಚುನೂರಾಗುವುದು.

ಆದರೆ, ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಗಳನ್ನೂ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಿಂದಲೇ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಅವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಗುವು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಬಡ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ರೈಬೊಫ್ಲೆವಿನ್, ಥಯಮಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಗಳೆಲ್ಲದರ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಆದುದರಿಂದ, ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂಡಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ತಿನ್ನುವುದು (ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು) ಅಗತ್ಯವಿದೆ . ಈ ತಿಂಡಿಗಳು ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೇಳೆಗಳು ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಹುರಿದ ನೆಲಕಡಲೆ, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಾದ ಮೊಟ್ಟೆ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿಗಳಂತಹ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದು ರುಚಿಕರವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿರಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ಸಂಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 6.7ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಕಾದಾರಿದ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ 7

ನಾವು ಬಳಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವಿಕೆ

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸುವುದು, ಅವುಗಳ ವಿವೇಚನಾಪೂರ್ವ ಸಂಯೋಜನೆ, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಡುವ ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹ ವಿಧಗಳಾದ ಅರೆ ಬೇಯಿಸುವಿಕೆ, ಹುರಿಯುವಿಕೆ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವಿಕೆ, ಹುದುಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣ ಸೇರಿಸುವಂತಹ ವಿಧಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸುವುದು

1. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಗಳ ಬದಲು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆಗಳಂತಹ ಅಗ್ಗದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿರಿ. ಒಂದು ಊಟದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ದವಸ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಪೋಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ. ನುಚ್ಚು ಅಕ್ಕಿ, ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ, ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಅಗ್ಗದ ಬೆಲೆಯ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧಿಕಾಂಶ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಿವೆ.

2. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯವೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ. ಬೇಳೆನುಚ್ಚಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಇಡೀ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿರಿ.

3. ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಅಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಖರೀದಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಗಜ್ಜರಿಗಳು ಮತ್ತಿತರ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಾದರೂ ಅವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

4. ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಗಜ್ಜರಿ, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಸೌತೆಕಾಯಿಯಂತಹ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪುದೀನ, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಹುಣಿಸೆ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಜ್ಜರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಟ್ನಿಗಳೂ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಕೂಡ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸುಲಭದ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮುರಬ್ಬದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹುಳಿ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಿರಿ.

5. ಅನೇಕ ತರಕಾರಿಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯವು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಅವು ಕೇವಲ ರುಚಿಯ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗದ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆಯಾಯ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಅಗ್ಗದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

6. ಬೆಲೆ ವಿಪರೀತವಾದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುವೆಂದೇನಲ್ಲ. ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವು ಅಧಿಕ ಬೆಲೆಯ ಸೇಬು ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳಿಗಿಂತ ಲೇಸು. ಸೀತಾಫಲ, ಸಪೋಟ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಮುಸುಂಬಿಗಳೆಲ್ಲ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅಗ್ಗವಾಗಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಬೆಲೆಗಿಂತ ಅಗ್ಗದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

7. ತುಪ್ಪಕ್ಕಿಂತ ಅಡುಗೆ ತೈಲಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯವು ತುಪ್ಪದಷ್ಟೇ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೇಲು. ತುಪ್ಪದ ಗುಣವನ್ನು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅದೊಂದು ನೀವು ತ್ಯಜಿಸಬಹುದಾದ ಭೋಗ ವಸ್ತು.

8. ಖಾದ್ಯವಸ್ತುಗಳಾದ ತುಪ್ಪ, ಎಳ್ಳು, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಗಳಂತಹ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ತೈಲಗಳನ್ನು ತಲೆ ಮೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ದೀಪ ಉರಿಸಲು ಖರೀದಿಸಬೇಡಿರಿ. ಇದು ಅಭಾವವಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ದುರ್ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ.

9. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು ಪೂರಾ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಅಗ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೇದಸ್ಸು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ಮೊಸರನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡಿರಿ.

10ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಅಗ್ಗವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು

1. ಸಮಾನ ವರ್ಗದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ) ಬಳಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಒಂದೇ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೇಲು.

2. ಅದೇ ರೀತಿ, ಊಟದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಏರಿಸಬಹುದು. ಇದರೊಡನೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ದವಸಧಾನ್ಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ರಚನಾ ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸಲು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

3. ಉಬ್ಬುವಗುಣವುಳ್ಳಂತಹ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಭಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ತಿನಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದ ಕೋಷ್ಟಕ 6.7ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

4. ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಊಟದ ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಗುಣಮೌಲ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಹಾಲಿನ ಎಲ್ಲ ಪ್ರೋಟೀನು, ಖನಿಜಾಂಶ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮಾತ್ರ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

5. ಪ್ರತಿದಿನ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುವಾಗ, ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ 5 ಗುಂಪುಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಈ 5 ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆಹಾರದ ಈ ಐದು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 7.1 ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಿಂದಲೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ. ದಿನದ ಒಂದು ಊಟದಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೂ ಅಗ್ಗದ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರಿ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬಡಿಸಿರಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ 7.1

ಆಹಾರದ ಐದು ಗುಂಪುಗಳು

ಗುಂಪು 1:– *ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇರುಗಳು ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆಗಳು*

(ಇವೆಲ್ಲ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ)

ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳು

ಮರಗೆಣಸು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು, ಸುವರ್ಣ ಗಡ್ಡೆ, ಕೆಸುವು

ಗುಂಪು 2:– ***ಪ್ರೊಟೀನ್ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳು***

(ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ಒದಗಿಸುವುವಾದರೂ, ಈ ಗುಂಪಿನ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೊಟೀನು ಮೂಲಗಳು)

ಬೇಳೆಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬಟಾಣಿ, ಅವರೆ

ನೆಲಕಡಲೆ, ಎಳ್ಳು, ಗೇರುಬೀಜ, ಬಾದಾಮಿ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಪನ್ನೀರ್, ಹಾಲಿನಪೇಡ

ಮೊಟ್ಟೆ

ಮೀನು

ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ, ಗೋಮಾಂಸ.

ಗುಂಪು 3:– *ಮೇದಸ್ಸು, ತೈಲಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ/ಬೆಲ್ಲ*

(ಈ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ).

ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ತೈಲಗಳು, ವನಸ್ಪತಿ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ

ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ.

ಗುಂಪು 4:– *ಸಂರಕ್ಷಕ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು*

(ಇವೆಲ್ಲ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸುವಂತಹವು; ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಇದನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು)

ವರ್ಗ ಎ: ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು (ಪಾಲಕ್, ಕೀರೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕೆಸುವಿನೆಲೆ, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಮೆಂತೆ)

ವರ್ಗ ಬಿ: ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು (ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಹಳದಿ ಕುಂಬಳ, ಕ್ಯಾರೆಟ್)

ವರ್ಗ ಸಿ: ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಅಧಿಕವಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು (ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಸೀಬೆ, ನೀರುಳ್ಳಿ, ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೊಸಂಬಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಎಲೆಕೋಸು, ನವಿಲು ಕೋಸು, ಪ್ಲಮ್ ಅಥವಾ ಫಾಲ್ಸ)

ಗುಂಪು 5:– *ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳು*

(ಇವುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಾಕಾಹಾರದ ತಿನಿಸಿನಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಮತ್ತು ರಚನಾವೈವಿಧ್ಯ ಕೊಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ತರಕಲುತನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ).

ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಂಡ, ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೂಗಳು (ಬದನೆ, ಬೆಂಡೆ, ಹಾಗಲ ಮತ್ತು ಅದರ ಜಾತಿಯ ಮತ್ತಿತರ ಕಾಯಿಗಳು, ಬಾಳೆ ಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಎಲೆಕೊಸು, ಹೂಕೋಸು)

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶ ಕಾಪಾಡುವಿಕೆ

1. ಕೆಲವು ಪೋಷಕಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ', ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಂತಹ ಪೋಷಕಗಳಿರುವ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಸಲಾಡ್ ಆಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಲಾಭಕರ. ಉದಾ: ಕೊಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಸೌತೆಕಾಯಿ. ಹಸಿರು ಪುದೀನ, ಹಸಿ ನೀರುಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೆ, ಹುಣಸೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಿಗುರು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಬಹುದು.

2. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಸುಮಾರು ಎರಡು–ಎರಡೂವರೆಯಷ್ಟು ಅಧಿಕ, ಬೇಯಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಆಗ ಎಲ್ಲ ನೀರು ಹೀರಲ್ಪಡುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ಚೆಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಅಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

3. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕೇವಲ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕೊನೆಗೆ ವಿನಾ ಕುದಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ದಪ್ಪ ಮಾಡುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಗುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಲೇ ಬೇಡಿ. ಅನ್ನವನ್ನು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೀರು ಉಳಿದರೆ ಅದನ್ನು ಹುಳಿ ಅಥವಾ ಸಾರು ಅಥವಾ ಮತ್ತೊಂದು ಪಲ್ಯ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಆಗ ಈ ಪೋಷಕಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

4. ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕರಿಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಕರಿಯುವ ಉಷ್ಣತೆಯು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಗಾಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

5. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸದೆಯೇ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲೇ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಇರುತ್ತದೆ.

6. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಬಾಯಿ ಇರುವ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಶೇಖರಿಸಿಡಬಹುದು. ಟೊಮೆಟೊ, ಬದನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನೀರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಒಣ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ನೀರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಒಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಗೆ ಒಡ್ಡುವಂತೆ ಶೇಖರಿಸಿಡಿ.

7. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಬೇಡಿ; ಬೇಯಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕೊಯ್ಯಿರಿ.

8. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಕುದಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ನೀರನ್ನು ಮೊದಲು ಕುದಿಸಿ ಅನಂತರ ಅವನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.

9. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಗಳು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತೆಳ್ಳಗೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕೆಸುವು ಮತ್ತು ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ಬೇಯಿಸಿ ಅನಂತರ ಅವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

10. ತರಕಾರಿಗಳ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಸೋಡಾ ಉಪಯೋಗಿಸಲೇ ಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೆರಸ ಅಥವಾ ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಮ್ಲೀಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆರಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪೋಷಕಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ನಾಶ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

11. ತೆರೆದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಅದು ಬೇಗನೆ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಚ್ಚಿದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ದವಸಧಾನ್ಯಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಅರೆ–ಬೇಯಿಸುವುದು

ಭತ್ತವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ 2–3 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ ಅನಂತರ ಮಿಲ್ಲಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಅದರ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ (ಅರೆಬೆಂದ ಅಕ್ಕಿ) ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಹಳಸಿದಂತಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿ ಬರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ವಾಸನೆ ರಹಿತವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಆರಿಸಿರಿ. ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಹಾರ ಸಂಶೋಧನಾಲಯ, ಮೈಸೂರು ಇವರು ಅರೆ–ಬೇಯಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ 65–67 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡಿನ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಭತ್ತವನ್ನು ಕೇವಲ 2–3 ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದು ವಾಸನಾ ರಹಿತ ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅರೆ–ಬೇಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಗಳು ಅಕ್ಕಿ ಕಾಳಿನೊಳಗೆ ಸೆಳೆದು ಹಿಡಿದಿಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪೋಷಕಗಳು ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಷ್ ಹೊಂದಿ ತಯಾರಾದ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಅರೆ–ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲು. ಥಯಮಿನ್ (ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_1$) ಮತ್ತು ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ (ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_2$)ಗಳ ಅಂಶವು

ಅರೆ–ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಸುಮಾರು 2ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಈ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುರಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಉಬ್ಬಿಸುವಿಕೆ

ಹುರಿಯುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಉಬ್ಬಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಜೋಳಗಳಂತಹ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೂ, ಕಡಲೆ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿಗಳಂತಹ ಕಾಳುಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ನೆನೆಸಿ ಕೂಡಲೇ ಬಿಸಿಮಾಡಿದಾಗ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ನೀರು ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಕಾಳುಗಳು ಉಬ್ಬುತ್ತವೆ. ಪುರಿ ಮತ್ತು ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್‌ಗಳು ಹೀಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಹುರಿದ ವಸ್ತುಗಳು. ಹುರಿಯುವುದರಿಂದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು ಗರಿಮುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಹುರಿದ ನೆಲಕಡಲೆ, ಕಡಲೆ, ನೀರುಳ್ಳಿ ತುಂಡುಗಳು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳೊಡನೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಲಾಡುಗಳಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿ ಗಂಜಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವು ಹುರಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಕಾಳಿನ ಪಿಷ್ಟಾಂಶದ ಜೀವಕೋಶ ಪರೆಯು ಒಡೆದು ಅದರ ದೊಡ್ಡ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಪಿಷ್ಟ ಇರುವಂತಹ ತಿನಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲಾಗದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ಇರುವವರು ಕೂಡ ಹುರಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹುರಿಯಲು ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆ ಬೇಕಾದುದರಿಂದ ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಮುಖ್ಯ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವಾದ ಲೈಸಿನ್‌ನ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಾದರೂ ಹುರಿಯುವಿಕೆಯು ಅವುಗಳ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣಾ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಭತ್ತವನ್ನು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೆನೆಸಿ ಬಳಿಕ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಮರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹುರಿದ ನಂತರ ಮರಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಭತ್ತವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಅನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬಳಿಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅದರ ಹೊಟ್ಟು ಕೂಡ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಆಮೇಲೆ ಹುರಿದು ಉಬ್ಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ಭತ್ತವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಅನಂತರ ಹುರಿಯಬಹುದು. ಜೋಳವನ್ನೂ ಹೀಗೆಯೇ ಹುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ನೆನೆಸಿ ಮರುದಿವಸ

ಹುರಿಯಬೇಕು. ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯುವುದಾದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾದ ಶುದ್ಧವಾದ ಮರಳು ಅಥವಾ ಉಪ್ಪನ್ನಿಟ್ಟು ಹುರಿಯಬಹುದು. ಮರಳನ್ನು ಜಾಲಾಡಿಸಿ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದು

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದು ಯಾವುದಿದೆ ? ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವಾಗ ಬೆಳೆಯುವ ಮೊಳಕೆಯ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಅಧಿಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯ ಅಂಶವು ಅನೇಕ ಪಟ್ಟು, ಸುಮಾರು 10 ಪಟ್ಟು, ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಥಯಾಮಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ಮತ್ತು ನಿಕೋಟಿನ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗುವುವು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಕೂಡ ತನ್ನ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಸಡಿಲಗೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶದಲ್ಲಿ ಒದಗುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿನ ಪೋಷಣಾ ವಿರೋಧ ಅಂಶಗಳು ಮೊಳಕೆ ಬರುವಾಗ ನಾಶಹೊಂದಬಹುದು.

ಮೊಳಕೆ ಬರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭೌತಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿನ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಹೊರಕವಚವು ಒಡೆದು ಕಾಳು ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ಅನಂತರದ ಅಡುಗೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ನಂತರ ಬೇಕಾದರೆ ಹೊರಗಿನ ಕವಚವನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೆಗೆಯಲು ಬಲುಸುಲಭ. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳ ಪಚನಕಾರ್ಯ ಕೂಡ ಅಧಿಕವಾಗುವುದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಮೆಂತೆಬೀಜದ ವಿಷಯದಲ್ಲಂತೂ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವಿಕೆ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆ ಪರಿಣಾಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಕಹಿ ರುಚಿಯನ್ನೂ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗೋಧಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ರಾಗಿಗಳಂತಹ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು, ಹುರುಳಿ, ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತಿತರ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಬಹುದು. ಸುಮಾರು 8–16 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನೆನೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದು ಪೂರ್ತಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ನೀರನ್ನು (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಷ್ಟು ವಸ್ತುವಿಗೆ ಸುಮಾರು 50–100 ಸಿ. ಸಿ.ಗಳಷ್ಟು) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನೆನೆ ಹಾಕಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಆಮೇಲೆ ಒದ್ದೆಯಾದ ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ, ಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬೋಗುಣಿಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕವಚಿ ಹಾಕಿ ಸುಮಾರು 12 ರಿಂದ 24 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ನೆನೆ

ಹಾಕಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೂತುಗಳುಳ್ಳ ಬೋಗುಣಿ (ಬಸಿತಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆ)ಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ, ಆ ಬಟ್ಟೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುವಂತೆ ದೃಢಪಡಿಸಲು ಅದರ ತುದಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ನೀರಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ಅಧಿಕವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಮೌಲ್ಯ ಇದೆ. ಅನೇಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಿಗಿಂತ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ರಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಯಾವುದೇ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಜ್ಜೆಗಿಂತ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಸಜ್ಜೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಬಜ್ಜಿಗಳಲ್ಲಿ, ಇಡ್ಲಿ, ರಾಗಿಪುಟ್ಟು, ಬೇಳೆ ಒಬ್ಬಟ್ಟು ಮತ್ತಿತರ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಡ್ಲೆ ಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಉದ್ದು, ಹೆಸರು, ತೊಗರಿ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರಬೇಳೆಗಳಂತಹ ಇತರ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಂಡಿಗಳಾದ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಮೊಸರು ವಡೆ ಸಾಂಬಾರು, ಲಿಟ್ಟೋ, ಢೋಕ್ಲ, ಮತ್ತು ದೆಬ್ರ ರೊಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಬಹುದು. ಕಳೆದ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿನ ಕೋಷ್ಟಕ 6.7 ರಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಆಹಾರಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ಅಂತಹ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದೇ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಆಹಾರದ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಹುದುಗುವಿಕೆ

ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಿರುವ ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆ. ಹುದುಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಲು ಮೊಸರಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಮತ್ತು ಅಪ್ಪಂ ತಯಾರಿಸುವ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣದ ಹುದುಗುವಿಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ದವಸ ಧಾನ್ಯ ಬೇಳೆ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಅತಿಸಣ್ಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲ ಹುದುಗುವಿಕೆ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುವಾಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ವಿಪುಲಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಲಿನ ಹುದುಗುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್' ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆಯು ಹುಳಿ ರುಚಿಯ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಅನೇಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಮತ್ತು ಡೋಕ್ಲ ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ

ಅಕ್ಕಿ–ಬೇಳೆ ಮಿಶ್ರಣಗಳ ಹುದುಗುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಿಣ್ವಗಳು ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವು ತೇವದಿಂದಿರುವಾಗ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರುಬ್ಬುವಿಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಅದರೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಈ ಎರಡೂ ವಸ್ತುಗಳಿಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟಗಳ ಮೇಲೆ ಕಿಣ್ವವು ವರ್ತಿಸಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಮಿಶ್ರಣವು ಉಕ್ಕಿದ ಅಥವಾ ನೊರೆ ಎದ್ದ ಹಾಗೆ ತೋರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ಡೋಕ್ಲ ಅಥವಾ ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ದೋಸೆ ಪಡೆಯುವರು. ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಖಮನ್ ಎಂಬ ತಿನಸನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಕಡಲೆಯನ್ನು ಹುದುಗಿಸಿ, ಅನಂತರ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವರು.

ಹುದುಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಪೋಷಣಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವಲ್ಲಿನಂತೆ, ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಇದೂ ಥಯಮಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ಮತ್ತು ನಿಕೋಟಿನಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ಎಲ್ಲ 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು)ವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ಇರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹುದುಗುವಿಕೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಂಡ ಕಿಣ್ವಗಳು ಕೂಡ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಲ್ಲ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಮೊಸರು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಹುದುಗುವಿಕೆಯಿಂದಾದ ಆಹಾರಗಳು ಮೆದುವಾಗಿ ಸ್ಪಂಜಿನಂತಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಕೋಶದ ಭಿತ್ತಿಪರೆಯನ್ನು ತೊಡೆಯಲು ಕಿಣ್ವಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನು ಸುಲಭ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ. ಹುದುಗುವಿಕೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯಶಃ ಈ ಪೋಷಕಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಡಬಹುದು.

ಸುಣ್ಣ ಸೇರಿಸುವುದು

ನಾವು ಅಧ್ಯಾಯ ಮೂರರಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಂತೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರತೀಯ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬಹಳ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ವಿಶೇಷ ಬೇಡಿಕೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಮೊಲೆಯುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಮೊಲೆಯುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಗೆ 230 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ), ಕಬ್ಬಿಣ (7 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ), ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ (5ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ) ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುವ ಬಿಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ (6000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ) ಇದೆ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಎಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ

ವಿಪುಲವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. 6 ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು ಸುಣ್ಣ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಮಾರು 300 ಸಿ.ಸಿ. ಹಾಲು ಕುಡಿದಾಗಿನಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ದೊರೆಯುವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಸಾರು, ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಮತ್ತು ಡೋಕ್ಲ ತಯಾರಿಸುವ ಹುದುಗಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಹುಳಿ ಅಥವಾ ಆಮ್ಲೀಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಕರ. ಏಕೆಂದರೆ, ಕ್ಷಾರೀಯವಾಗಿರುವ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಆಮ್ಲೀಯವಾಗಿರದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಥಯಮಿನ್ ಮತ್ತು ರೈಬೊಫ್ಲೇವಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಅದು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 200ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಅಂತಹ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂಮಿನವರೆಗೆ ಸುಣ್ಣದ ಹುಡಿಯನ್ನು ಪೋಷಕಾಂಶದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ತನ್ನ ರುಚಿ ಮತ್ತು ರಚನಾ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಧ್ಯಾಯ 8

ನ್ಯೂನ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಸಣ್ಣಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಿಶ್ಯಕ್ತನಾಗಿ ಜಡತ್ವದಿಂದಿರುವನೆಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ನಾವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವಂತಹವು ಅಥವಾ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯವು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹವು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ದೇಹವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಅದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೋ ದೋಷದಿಂದ ಎಂದು ನಾವೇನೂ ಆರೋಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಯಾವುದೋ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಆರೋಪಿಸಿ, ರೋಗವೆಂದು ಹೆಸರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಅನೇಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅನೇಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 1.1 ರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಯ ಕೊರತೆಯು ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಕುರುಡುತನವನ್ನು ಕೂಡ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದೆಂದೂ, 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ನಯಸಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತುರಿಕೆಯುಂಟಾಗುವ ಕೆಂಪು ಚರ್ಮ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದೂ ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ 'ಪೆಲ್ಲಗ್ರ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೋಂಕು ರೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುವ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಹಿಂದೆ ನಾವು ನೋಡಿರುವಂತೆ, ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯವು ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದಾದರೂ ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆ ವಿವೇಚನಾಯುತ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯ 7 ರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವಂಥ ಸುಧಾರಿತ ಪಾಕ

ವಿಧಾನಗಳ ಬಳಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಸುಧಾರಣೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಆರೋಗ್ಯದ ನ್ಯೂನತೆ ಆಹಾರೇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದರಿಂದಾಗಿ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಆಹಾರ ಹೀರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ, ಅದರದೇ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕೂಡ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೀರಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಶರೀರವು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ$_{12}$'ನ ಹೀರಿಕೆಯು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ಸೋಂಕು ಇದ್ದಾಗ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶದ ಹೀರುವಿಕೆ ಕೂಡ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಬಹುಬೇಗ ದಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ

ಅನೇಕ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಆವಶ್ಯಕತೆಗೂ ಕಡಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ವಯಸ್ಕರು ಅಂತಹ ತಿನಸನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ, ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸಣಕಲು ದೇಹ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಜಡತೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವರು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನೂ ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಇದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರು ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವರು. ಅಂತಹ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅವು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಮೇಲುಸೇರ್ಪಡೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲೊಂದನ್ನು ('ಮರಾಸ್‌ಮಸ್') ವೈ ಸವೆತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಕೊರತೆ ಬಹಳವಾಗಿದ್ದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸವೆದು, ಚರ್ಮ ತೆಳುವಾಗಿ, ಮುರುಟಿ ಹೋದಂತಾಗಿ ಅದು "ಮುದಿ ಮನುಷ್ಯ" ನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯದನ್ನು ಕ್ವಾಷಿಯಾರ್ಕರ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಫ್ರಿಕದ ಈ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ "ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗೊಂಡ ಮಗು" ಎಂದು ಅರ್ಥವಿದೆಯಾದರೂ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದುದರಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಬದಲಿಗೆ

ಕೊಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲದಾದಾಗ ಮಗುವಿನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾಗುವ ನ್ಯೂನತೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕ್ವಾಷೀಯಾರ್ಕರ್‌ದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೊಟೀನು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ವಿರಳವಾದ ಕೆಂಪು ಕೂದಲನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮವೂ ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟು ಸುಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಶಿಸಿದ್ದರೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು ದಪ್ಪನಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನೋಡಲು ದುಃಖಮಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ, ಮುಂಗೋಪದ, ಅಳು ಮೋರೆಯ ಇಂಥ ಮಗುವಿಗೆ ತುಟಿಯಂಚಿನಲ್ಲೇ ಅಳು. ಅದು ನಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿಸಾರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಇದು ಮತ್ತೂ ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದಾಗಿ ಅತಿಸಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ; ಇದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಗಂಭೀರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಪ್ರೊಟೀನು – ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ನಂಬಲು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಇದೊಂದು ಕೊರತೆ ರೋಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ ಕೂಡ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಹಾನಿಕರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು – ಅಧಿಕ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆಹಾರವನ್ನು 2–3 ದಿವಸ ಕೊಟ್ಟು ಅನಂತರ ಯಥಾರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮಗು ಚೇತರಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಹಾರ ಮಿಶ್ರಣವು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು (ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು ಪುಡಿ ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಮಿಶ್ರಣ) ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (15–20 ಶತಾಂಶದಷ್ಟು) ಇರುವುದೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆವಶ್ಯಕ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಿದ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಸಾರ ಹಾಗೂ ಜ್ವರ ಬಾರದಿರುವಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಧತ್ವ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನವಾದ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುರುಡುತನವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ನಂಬುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅಥವಾ ಅದರ ಇತರ ರೂಪ, ಕೆರೋಟಿನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ 1 ಮತ್ತು 2 ರಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಂತೆ ಈ ವಸ್ತುವು ಅನೇಕ ಹಳದಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ

ಹಳದಿ ವಸ್ತು) ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಂಧತ್ವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇನು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವೇನಲ್ಲ. ಈಗ ಕುರುಡರಾಗಿರುವ ಒಂದು ಮಿಲಿಯ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಅವರ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕೊರತೆಯೇ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಈಗ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲು ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗದ ಮೇಲಿರುವ ಪಾರದರ್ಶಕ ಕವಚವು ವಿವರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿ, ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿ ಅದರ ಎಂದಿನ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಜೆಯಾದಂತೆ ನೋಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಇರುಳು ಗಣ್ಣು' ಅಥವಾ 'ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಅದು ತಡವರಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವು ಸರಿಹೋಗಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಕೂಡ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆದು ಹೋಗುವುದು. ಅನಂತರ ಒಳಗಿರುವ ಮಸೂರ ಕೂಡ ಅದರ ಪಾರದರ್ಶಕತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಯನ್ನು ಆ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಅದರ ವರ್ಣಮಯ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಕೆರೋಟಿನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಅಗ್ಗವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಒಂದು ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಅಂಧತ್ವದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಲು ದಿನಕ್ಕೆ 50 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪು ಸಾಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸು ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 100 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಮೊದಲಿನ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಶಾರ್ಕ್ ಮೀನೆಣ್ಣೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎಯ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ರೂಪವಾದುದರಿಂದ ಅದರ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಆವಶ್ಯಕತೆ ಪೂರೈಸಲು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲಹೆಯೆಂದರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ ಎಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅನಂತರ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು.

ರಕ್ತಹೀನತೆ

ನಾವು ಈ ಹಿಂದೆ ಗಮನಿಸಿದಂತೆ, ಈ ದೇಶದ ಜನರ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸೇವನೆಯು ಆವಶ್ಯಕತೆಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಆಹಾರ

ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ಫೈಟೇಟ್ಸ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಫೈಟೇಟ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲಾ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗೋಧಿ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಭಾರತದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಬೇಳೆಗಳೂ ಕೂಡ ಫೈಟೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸರಿಯಾದ ಸೇರ್ಪಡೆಗೆ ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನುಗಳೆರಡೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಇವು ಕೂಡ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಬ್ಬಿಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆಯಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತ ನಷ್ಟ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯಸ್ಕರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗುವುದು (ಮುಸುಕಾಗುವುದು) ಸಣ್ಣದಾದ ಉಸಿರಾಟ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಇದರ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳಾಗಿವೆ. ಬೇಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹಬ್ಬಿರುವ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇಡೀ ಜನ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು 'ಮೆಗಲೋಬ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನೀಮಿಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಬಿ12 ವಿಟಮಿನ್ ಅಥವಾ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅಥವಾ ಇವೆರಡರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬಹುಪಾಲು ಜನರ ಕೈಗೆಟುಕದ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಾದ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 100 ಸಿ.ಸಿ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಅನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲುದು.

ಹೆಂಗಸರು ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತರಾದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಗತ್ಯತೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಅನೀಮಿಯಾ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರ ಅನಿಮಿಯಾಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ತಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮರಣಾಂತಿಕವೂ ಆಗಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕೊನೆಯ 100 ದಿನಗಳಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಸತ್ಯ. ಕೇವಲ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಬೇಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾದುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದಿಂದ ಕೂಡಿದ

ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಭಾರತದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಚರಣೆಯಲಿಲ್ಲ.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಯ ಹಾಲುಗಳೆರಡೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದಿವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವನ್ನೇ ಆಹಾರವಾಗುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರದೇ ಕಬ್ಬಿಣದ ಶೇಖರಣೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ತೋರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಸಿ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆಗಳಿಂದ ಬೇಗನೆ ಪೂರಕಗೊಳಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಇಲ್ಲದ ಬದುಕು

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ (ಬಿ$_{12}$ ವಿಟಮಿನ್) ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ತುಟಿಯಂಚಿನಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಒರಟಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಥಯಮಿನ್ (ಬಿ$_1$) ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಹಸಿವೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಸಿಡುಕುತನಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು 'ಬೆರಿ ಬೆರಿ' ಎಂಬ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಎರಡು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಕೃಶವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಒಣರೂಪ ಮತ್ತು ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ತಲೆದೋರುವ 'ಹಸಿ ರೂಪ'. ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಅನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಿ ಬೆರಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಬೆರಿ ಬೆರಿಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಥಯಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಮಗು ಕೂಡ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕೊರತೆ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗಿ ಅದಾದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮಗುವಿನ ಮರಣ ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಳೆಗಳು, ನೆಲಕಡಲೆ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಟಮಿನ್ ನಯಸಿನ್. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಪೊರೆ ಗಟ್ಟಿದಂತಾಗಿ ಉರಿಯೂತದ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಪೆಲ್ಲಗ್ರ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಿ ಜೋಳ ಮುಖ್ಯ ಧಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರೋ ಅಲ್ಲಿ ಪೆಲ್ಲಗ್ರ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಿಶ್ರಮಾಡಿದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ನಯಾಸಿನ್ ಮತ್ತು

ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳ ಮೂಲವಾದ ನೆಲಕಡಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಹೆಳವತನದ ಸ್ಥಿತಿ

ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಬಿಹಾರದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆಯ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಬಳಕೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯುವಕರಲ್ಲಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೆಳವತನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಲ್ಯಾಥಿರಿಸಂ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕೋಲನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಕುಂಟಿಕೊಂಡು ತೊಯ್ದಾಡುತ್ತಾ ನಡೆದಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದು ತುಂಬ ದುಃಖದಾಯಕವಾದುದು. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದನಂತರ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಹಾಕಿದ ಬಳಿಕ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಲ್ಯಾಥಿರಿಸಂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ನಂಜು ಅಂಶವು ವಿಸರ್ಜನೆ ಹೊಂದುವುದೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಅದರ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗುವ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅದರ ಬದಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬೇಳೆ ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ರೂಪಿಸುವುದು ಸಮರ್ಥನೀಯವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಕಂಠ ಊತ

ಹಿಮಾಲಯದ ತಪ್ಪಲಿನ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಯೊಡಿನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ದೊಡ್ಡದಾಗತೊಡಗುವುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಹೊರಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬಿದಂತಾಗುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಗಳಗಂಡ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ಕುರೂಪ ಸ್ಥಿತಿಯು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ, ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲುಣ್ಣುವ ಮಗುವಿನವರೆಗೂ ಸಹ, ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಿ ಗಳಗಂಡ ಇರುವುದೋ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅಂಥವರನ್ನು "ಕುರೂಪಿ ಹೆಡ್ಡರು" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲನೇಕರು ಕಿವುಡರು ಮತ್ತು ಮೂಕರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. 10,000 ಭಾಗಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪಿಗೆ 1 ಭಾಗದಷ್ಟು ಅಯೋಡಿನನ್ನು ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಅಯೊಡೈಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುವಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ತಕ್ಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ದಂತಕ್ಷಯ

ಹಲ್ಲಿನ ಗಟ್ಟಿ ಕವಚವಾದ ಬಿಳಿ ಎನಾಮಲ್‌ನ (ಗಡಸು ಪೊರೆ) ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು

ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರಿನ್ ಮೂಲಧಾತುವಿನ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರಿನ್‌ನ ಅಂಶವು ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಪಂಜಾಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ, ಪ್ರತಿ ಮಿಲಿಯ ಭಾಗಗಳಿಗೆ 2 ಭಾಗಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿ ಬೀಳಬಹುದು, ಬಣ್ಣ ತಿರುಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣದಂತೆ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಬಹುದು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎನಾಮಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಲವಣಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇರದೆ ಅಥವಾ ನಿಕ್ಷೇಪಗೊಳ್ಳದಿರುವಾಗ ಫ್ಲೋ ರೋಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಜಿಗವೆಂದರೆ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರಿನ್‌ನ ಅಂಶವು ಬಹಳ ಕಡಮೆ ಇದ್ದರು ಕೂಡ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚುಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕುಳಿಗಳು ಮೂಡಿ ಹಾಳಾಗಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ದಂತಕ್ಷಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಾಳಾಗಲು ಅವರು ಅಂಟಾದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಚಾಕಲೇಟುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣ. ಇವು ಹಲ್ಲುಗಳೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಇದರ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೊರೆಯ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಊಟದ ನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಕೈ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯುವ ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವು ಚಾಕು, ಚಮಚ ಮತ್ತು ಕವಲು ಕಡ್ಡಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಉಪ ಸಂಹಾರ

ಈ ಹಿಂದೆ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಟಮಿನು ಅಥವಾ ಖನಿಜದ ಕೊರತೆ ನ್ಯೂನತೆ ರೋಗ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಾಲುಗಳು ನಿಶ್ಶಕ್ತವಾಗಿ ಬಾಗಿ ರಿಕೆಟ್ಸ್ (ಮೂಳೆರೋಗ) ಅನ್ನು, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಒಸರಿಸುವಿಕೆ, ಕೈ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಅಸ್ಥಿಸಂಧಿಗಳು ಮೆದುವಾಗಿ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ 'ಸ್ಕರ್ವಿ' ರೋಗವನ್ನು ತರಬಹುದು. ಈ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳ ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಇತರೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ರೋಗಗಳಿಗಿಂತ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಧ್ಯಾಯ 9

ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯಾಹಾರಗಳು

ದೇಹದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಕಾರಣವೆನಿಸಿದ್ದರೆ, ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನ್ಯೂನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತೆ ಆಹಾರಪಥ್ಯವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಯ 8 ರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದು ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದಾದರೆ, ಸಹಜ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಕೂಡ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಜಠರ ಹುಣ್ಣು, ಅತಿಸಾರ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಂತಹ ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನರಿತು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವುಂಟು. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ

1. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಅಧ್ಯಾಯ 4 ರಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಂಡಿರುವಂತೆ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲುಕೋಸನ್ನು ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ನಿನ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವು ಆವಶ್ಯಕ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಶೇಖರವಾಗಿ ಅನಂತರ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವವುಂಟಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು

ಮತ್ತು ಅತಿ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು. ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

3. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಇತರ ಹೆಜ್ಜೆಗಳೆಂದರೆ ಕರಿದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಕರಿದ ಬಟಾಣಿ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಕರಟುಕಾಯಿಗಳು, ಸೀಬೆ (ಬೀಜಗಳು) ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು.

4. ಹಾಲು, ಕೆನೆ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳೆಲ್ಲ ಬಯಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಹಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಗ ಅದು ಜಠರವನ್ನು ಖಾಲಿಯಾಗಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿರುವವರು ಅಥವಾ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ಅತಿ ಹಾಲು ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಧಿಕ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಾಗಬಹುದು. ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು ಪೂರ್ಣ ಹಾಲಿನಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣ ಹಾಲಿನ ಬದಲಿಗೆ ಕೋಷ್ಟಕ 6.2 ರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಮಾಡಿದ ನೆಲಕಡಲೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಸೋಯಾಬಿನ್ಸ್‌ಗಳಂತಹ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬೇಯಿಸಿದ ನೆಲಕಡಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಅದರೊಡನೆ ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

5. ಜಾಮ್ ಮತ್ತು ಜೆಲ್ಲಿಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ, ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹೀರಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯಿರುವ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ತರದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಇದೆ.

6. ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿ, ಹಿಸುಕಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸಪೋಟ ಗಳಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಬೇಯಿಸಿ ಹಿಸುಕಿದ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮತ್ತು ನಯವಾಗಿ ಅರೆದ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಇತರ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು.

7. ಜಠರ ಹುಣ್ಣು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಾಲು, ಕೆನೆ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲದೆ ಉರಿ ಕೆರಳಿಸುವಂತಹ ಘನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

8. ಆಗಾಗ ತೋರುವ ಜಠರದಲ್ಲಿನ ಉರಿಯಿಂದ ಉಪಶಮನ ಹೊಂದಲು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಅಥವಾ ಮೆಗ್ನಿಸಿಯಂ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್ ಅಥವಾ ಹೀರುವ ಜೆಲ್‌ಗಳಂತಹ ಮಿತವಾದ ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಊಟವಾದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ, ಆಮ್ಲ ಸ್ರವಿಕೆ ಗರಿಷ್ಠವಾಗಿರುವಾಗ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅತಿಸಾರ

1. ಪದೇಪದೇ ದ್ರವರೂಪದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ

ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕು ಏಕಾಣುಜೀವಿ (ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯು), ದಂಡಾಣುಜೀವಿ (ಬಾಸ್ಸಿಲೈ), ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು, ಲಾಡಿಹುಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ತೀಕ್ಷ್ಣವಲ್ಲದ ಅತಿಸಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

2. ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿದೆಯಾದರೆ, ಮಲವನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಲಾಜಿಕಲ್ (ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿ) ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಔಷಧದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

3. ಪೋಷಕಾಂಶದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅತಿಸಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸಾಗುವುದರಿಂದ, ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಿಂದ ಪೋಷಕಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಯು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ದ್ರವರೂಪದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಹೆಚ್ಚು ನಾರೆಳೆ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವಗಳ ಸೇವನೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪಚನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವಂತಹ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

5. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನು, ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ, ಸೀಮೆಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಜೇನು – ಇವೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ನಾರೆಳೆಯ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಗಳು. ಅಕ್ಕಿ, ರವೆ, ಮೈದಾ, ಬೇಳೆಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಕುಂಬಳ ಮತ್ತು ಆ ಜಾತಿಯ ಇತರ ಕಾಯಿಗಳು, ಸೌತೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು ಮತ್ತು ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು – ಇವು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಇತರ ಆಹಾರಗಳು. ಅತಿಸಾರದ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಗಂಜಿ, ಅಂಬಲಿ, ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ರಸ – ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ದ್ರವ ಅಥವಾ ಅರೆ-ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೂ, ಕಳೆದುಕೊಂಡ ದ್ರವವನ್ನು ಭರ್ತಿಪಡಿಸಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

6. ಕೆಲವೇ ಸಲ ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಮೇಲು.

7. ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

8. ಉರಿ ಕೆರಳಿಸುವ ಸಂಬಾರಗಳಾದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕಹಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ನಂತರ (ಅಧ್ಯಾಯ 7ನ್ನು ನೋಡಿ) ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಕರುಳ ನೀರನ್ನು ಹೀರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಬ್ಬಿಣದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಇತರ ಆಹಾರವಾದ

ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇದೆ. ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿ ಮಲವನ್ನು ಘನರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದು ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ

1. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕದವನೆಂದು ಯಾವಾಗ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು ? ಇದು ಹೇಳಲು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಕೋಷ್ಟಕ 9.1ರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆ ಪಡೆದ ಭಾರತೀಯ ವಯಸ್ಕರ ವಿವಿಧ ಎತ್ತರಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ತೂಕವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದು, ಪರಾಮರ್ಶೆಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕನೊಬ್ಬ ಸುಮಾರು 168 ಸೆಂ.ಮೀ. ಎತ್ತರವಿದ್ದು ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು 12 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆತನನ್ನು ಸ್ಥೂಲಕಾಯನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ, ಸುಮಾರು 155 ಸೆಂ.ಮೀ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 20 ಕಿ.ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರೆಂದೆನ್ನಬಹುದು.

2. ದೇಹವು ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಡೆದಾಗ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಂಶಪರಂಪರೆಯ ಎತ್ತರ, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ತೂಕ, ಭಾವಾವೇಶಗಳ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಏರುಪೇರುಗಳಂತಹ ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಂಶಗಳೂ ಇವೆ. ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ತಂದೆತಾಯಿಯರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು ಇರುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂತೋಷೋಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರುವವರು ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳವರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅಥವಾ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಜೀವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಹತೂಕವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಆಹಾರ ಪಥ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟಾಗಿ, ಸೇವಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದ ಬಡವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳವರನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ ?

3. ತೀವ್ರತರ ಪಥ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ತೂಕವು ಬೇಗನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದರೂ, ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ 2–3 ಕಿ.ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದರ ಅರ್ಥ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 500 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಷ್ಟನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.

4. ತೂಕವಿಳಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಗಳಂತಹ ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೇದಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲುಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅನೇಕ ತರಕಾರಿಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡದೆಯೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ

ಕೋಷ್ಟಕ 9.1

ಭಾರತೀಯ ವಯಸ್ಕರ ಎತ್ತರ – ತೂಕಗಳ ಸಂಬಂಧ

ಗಂಡಸರು

	ಪ್ರಾಯ – ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ		
	20	35	50
ಎತ್ತರ ಸೆಂ.ಮೀ.		ತೂಕ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.	
148	42.7	47.6	50.9
153	45.4	50.4	53.5
158	48.6	53.5	56.3
163	51.1	56.3	59.4
168	54.0	60.1	63.7
173	58.1	64.0	68.3
178	61.9	68.5	72.4
183	66.0	73.3	77.8

ಹೆಂಗಸರು

	ಪ್ರಾಯ – ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ		
	20	35	50
ಎತ್ತರ ಸೆಂ.ಮೀ		ತೂಕ ಕಿ.ಗ್ರಾ.	
148	38.6	44.0	47.1
150	40.3	44.8	47.7
153	41.9	46.6	49.5
155	42.8	47.7	50.1
158	44.9	49.5	52.1
160	46.0	50.6	53.0
163	47.3	52.1	54.9
165	49.1	54.1	57.3
168	50.0	55.6	59.0

ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲದೆ ಕರಿಯಬಾರದು. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳೂ ಕೂಡ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು

ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವುಳ್ಳವರು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

5. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆದರೂ ಅದು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಮೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಡೆಯಲು ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನೇ ದೂರವಿಡುವುದು ಸುಲಭವೆನಿಸಬಹುದು !

6. ಮಿತ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ನೀರು ಅಥವಾ ದ್ರವದಿಂದ ತುಂಬಲ್ಪಡುತ್ತವೆಯಾಗಿ ತೂಕವು ಇಳಿಮುಖವಾದಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಸ್ಥಿರಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜ್ವರಾನಂತರದ ಆಹಾರ

1. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅತಿ ಕಡಮೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಾಶಗೊಂಡ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಅಧಿಕ ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರೊಟೀನು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 60 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನು ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 1800 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

2. ಈ ಪ್ರೊಟೀನು ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು.

3. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡಮೆ ಹೀರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವಂಥ ಹುದುಗು ಹಾಕಿದ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು **ಅತಿಸಾರ**ದ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಅಧಿಕ ನಾರೆಳೆಗಳಿರುವ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ.

4. ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ, ಕೋಷ್ಟಕ 6.7 ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ, ಆಹಾರಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಆವಶ್ಯಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಉತ್ತಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಕರಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಅಧಿಕ ಮೇದಸ್ಸುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಸಿಹಿಯಾದ ತಿಂಡಿಗಳಿಗಿಂತ ಉಗಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಉತ್ತಮವಾದವು.

5. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು (ನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು, ಚಹಾ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಾರದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ

1. ವೃದ್ಧರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕಡಮೆ ಚುರುಕಾಗಿರುವರು; ಆದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಕಡಮೆ ಆಹಾರ ಸಾಕು. 60 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಬೇಕಾಗುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಮೂರನೇ ಒಂದಂಶ ಕಡಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

2. ಕಡಮೆ ತೂಕವೆಂದರೆ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಡಮೆ ತ್ರಾಸ, ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವ ಅಪಾಯ ಕಡಮೆ ಮತ್ತು ಹಾಗೇನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ಸಹ ಕಡಮೆ ಅಪಾಯ.

3. ಕೆಲವು ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರಬಹುದು ಮತ್ತು ಮೆದುವಾದ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಪಚನಾಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲವು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೇದಸ್ಸುಗಳ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಗಳಂತಹ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮೆದುವಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೇಳೆಗಳು ವಾಯು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ನಾರೆಳೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು (**ಅತಿಸಾರ**ದ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿದೆ) ಆರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನಯವಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೆದುರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೆದು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೆದುವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕರಿಯಬಾರದು. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಿಗಾಗಿ ಆಸೆಯಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

5. ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಊಟ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಸಲ ಕಡಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟವು ಮುಖ್ಯ ಊಟವಾಗಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯೂಟವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಲಘು ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ 10

ಹಾಳಾಗುವಿಕೆ, ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಓದಿದೆವು. ಆದರೆ ನಾವು ಪೋಷಕಾಂಶದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದುವನ್ನೆ ತಿಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆಹಾರವು ಹಳತಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಪೀಡಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವಾಗ, ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಇವುಗಳ ಮೂಲಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ – ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಲೇವಾರಿ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಕೊಳೆ ಕಸಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ – ಕೊಂಡೊಯ್ಯದೆ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ದೋರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಾಗುತ್ತವೆ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಕೊಳೆತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಆಹಾರದೊಳಗಿರುವ ಕಿಣ್ವಗಳು ಮೊದಲು ಮಾಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಕೊಳೆಯಿಸುವಂತಹ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ಸಲ ಈ ಮಾರ್ಪಾಟು ಮೊದಲೇ ಇರುವ ಕಿಣ್ವಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗದೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪದ ಸಸ್ಯ ಜೀವಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ: ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು, ಯೀಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಬೂಷ್ಟುಗಳು. ಅವು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವೂ ಆಗಬಹುದು, ನಿರಪೇಕ್ಷಣೀಯವೂ ಆಗಬಹುದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದಾಹರಣೆ, ಭಾರತದ

ಗೃಹಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ದೃಶ್ಯ: ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹಾಲನ್ನು ಹುಳಿ ಮಾಡಿ ಮೊಸರನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಮತ್ತು ಖಮಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿರುವಿದ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟುಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಹುದುಗುವಿಕೆಯು ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಇಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರೀತಿಯ ಬ್ರೆಡ್ಡು ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹಸಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಯೀಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗುಂಟು ಮಾಡಿ ಕಾವಿನಿಂದ ರೊಟ್ಟಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಅದು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತೇವಗೊಂಡ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಬೂಷ್ಟುಗಳು ನಮಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾಗಿವೆ. ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಬೂಷ್ಟುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲವಾದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋಟಕ್ಕೆ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಗೋರಗೊನ್‌ಜೋಲ ಅಥವಾ ಸ್ಟಿಲ್ಟನ್‌ಗಳಂತಹ ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಗಿಣ್ಣು (ಚೀಸ್)ಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಹ ಕಂದು–ಹಸುರು ಅಥವಾ ನೀಲ ಬೂಷ್ಟುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಜೀವಾಣುರೋಧಕ ವಸ್ತುವಾದ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್‌ಅನ್ನು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಬೂಷ್ಟುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬೂಷ್ಟುಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಧಾರವಸ್ತು ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಿಸಿ ಅವು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಅನ್ನು ಸಾರವಿಳಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ, ನೆಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೂಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈಗ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೇಡವಾದ ಬೂಷ್ಟುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಿಣ್ವ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಯೀಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬೂಷ್ಟುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ? ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಗಾಳಿ, ತೇವ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಉಷ್ಣತೆ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯಾದ ಸುಮಾರು 37 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದಮನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳನ್ನು ಉಷ್ಣತೆಯ ಮೂಲಕ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯವರೆಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಥವಾ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಹುರಿಯುವುದು, ಕರಿಯುವುದು, ಬೇಯಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾಲಿಗೆ ಪಾಶ್ಚೀಕರಣ ಮಾಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಗಾಳಿ ತೂರದಂತೆ ಬೆಸೆದಿರುವ ಸೀಸೆ ಅಥವಾ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ

ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಚುರುಕಾಗಿರಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಅಗತ್ಯ. ಕಿಣ್ವ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ತೇವದ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಸರಳ ಉಪಾಯ. ರವೆಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದಿಡುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸುವಿಕೆ, ವಿನಗರ್‌ನಂತಹ ಆಮ್ಲೀಯ ವಸ್ತುಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ (ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಇವೆ ಮೂಲ) ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಗಳಲ್ಲಿ (ಮುರಬ್ಬ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ) ಆಹಾರಗಳು ಕೆಡದಂತೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡುವ ಇತರ ಬಗೆಗಳು.

ಉಷ್ಣತೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ಕಿಣ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದುವುದಾದರೆ, ಶೀತಲಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಾಗ ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದೇ ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡಲು ಘನೀಭವಿಸುವ ಶಾಖಾಂಕಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಳಗಿನ ಶೀತಲತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಶೀತಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಒಮ್ಮೆ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಕೊಠಡಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ತಂದರೆ, ಪುನಃ ಅದು ಬದಲಾವಣೆ, ಹಾಳಾಗುವಿಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಿಂದ ಹಾನಿ

ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು. ಒಂದು ಸ್ಟೆಫಿಲೋಕಾಕಸ್ ಆರಿಯಸ್. ಇದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವ ಜನರ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೈಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಬಿದ್ದ ಕೂದಲಿನ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಉಗುಳುವಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಿದರೆ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಯು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವಾಣುವಿಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ತೀವ್ರ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ, ನಾವು ಊಹಿಸಬಹುದಾದಂತೆ, ಅಂತಹ ಜೀವಾಣುವಿಷಗಳು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು.

ಎರಡನೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಜೀವಾಣುವಿಷವು ಎಷ್ಟು ಭೀಕರವೆಂದರೆ ಅದು

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಸಾವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಾಟ್ಯುಲಿಸಂ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸರಳ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಭದ್ರಮಾಡಿಟ್ಟ ಆಹಾರವೇ ಬಾಟ್ಯುಲಿಸಂಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ. ಹೀಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಡದಂತೆ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಬೂಷ್ಟುಗಳು ಬೆಳೆದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವು. ಇವುಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಆಸ್ಪರ್‌ಜಿಲ್ಲಸ್ ಫ್ಲೇವಸ್ ತೇವಗೊಂಡ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದು, ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಹಾನಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಯಶಃ ಅರ್ಬುದ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ರೋಗವನ್ನು ತರುವಂತಹ ವಿಷಾಣುಜೀವಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುರುಟಿದ, ಬಣ್ಣ ಹೋದ ಅಥವಾ ಬೂಷ್ಟು ಹಿಡಿದ ನೆಲಕಡಲೆ, ಗೇರು ಬೀಜ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿರುವುದೇ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು

ಈಗ ತಾನೆ ವಿವರಿಸಿದವುಗಳಿಗಿಂತ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಈ ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗ ತಗಲುವುದಾದರೆ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವಂತಹವುಗಳಾದುದರಿಂದ ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾದುದು. ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಆಮಶಂಕೆ, ಕಾಲರಾ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯದಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ (ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಬಾಸ್ಸಿಲೈ, ವೈರಸ್ಸುಗಳು) ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇವನ್ನು ರೋಗಾಣುಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇವು ಆಹಾರ, ನೀರು ಮತ್ತು ಹಾಲುಗಳ ಮೂಲಕ ರವಾನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇತರ ವಾಹಕಗಳೆಂದರೆ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಟ್ಟ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು. ಜಿರಳೆ, ಇಲಿ ಮತ್ತು ನೊಣಗಳು ಕೂಡ ಹೀಗೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳು. ಅವು ನಾವೆಲ್ಲ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ ಹೊರಗೆಸೆಯುವ ಕಸ, ಕೊಳಚೆಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರದ ಸೋಂಕಿನ ಮೇಲೆ ಗೆಲುವು

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಒಣಗಿಸುವಿಕೆ, ಗಾಳಿ ತೂರದಂತೆ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೆಸೆಯುವುದು, ಹುಳಿಯುಪ್ಪು ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು ಅಥವಾ

ತಡೆಯಹುದೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಹಾನಿಕಾರಕ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಈ ಎಲ್ಲ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ರೂಢಮೂಲವಾಗಿವೆ ಎಂದರೆ ಅವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹಾಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಾರ್ಹವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಬೇಗ ಹಾಳಾಗುವ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕು ಹಿಡಿಯುವಂಥದ್ದು. ಹಸು ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಕೆಚ್ಚಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಂಜಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ಸಂಪರ್ಕವುಂಟಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಬಹುದು. ಹಾಲು ಕರೆಯುವವನ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಾಲಿಗೆ ಕಲ್ಮಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿರಬಹುದು. ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಅದು ಹಾಲನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚೀಕರಣಗೊಂಡ ಹಾಲು ತತ್ವಶಃ ನಿಷ್ಕ್ರಿಮಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ವಿವಿಧ ಅಸ್ಥಿರತೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಂತಹ ಹಾಲನ್ನೂ ಕುದಿಸುವುದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಆಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಣಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ತೆಳು ಮಾಡಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಪುನಃ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಪನ್ನೀರ್ ಮತ್ತು ಚಾನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಕುದಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರೂ ಈ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಲಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟಾಗ ಅವು ಜೀವಾಣುವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಬಹುದು.

ನೀರು

ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ನಲ್ಲಿಯಿಂದ ಪಡೆಯಲು ಏಳರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಇತರರು ನದಿ, ಬಾವಿ, ಕೆರೆ, ಕೊಳ – ಹೀಗೆ ಅವರಿಗೆ ದೊರಕುವ ಯಾವುದೇ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಇವೇ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು (ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿರಲಿ, ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ಥರಾಗಿರಲಿ), ಅಸ್ವಸ್ಥ ಜನರು ಬಳಸಿದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಗಳಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ನೀರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಟೈಫಾಯ್ಡ್,

ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಕಾಲರಾಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಸೋಸಿದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಅಥವಾ ಕೊನೇಪಕ್ಷ ಸಿಮೆಂಟ್ ಗೋಡೆಗಳುಳ್ಳ ಆಳಬಾವಿಗಳನ್ನಾದರೂ ದೊರಕಿಸುವುದು ತೀರ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಒಬ್ಬನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ಸೇವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ನೀರನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಸಾಲಡ್, ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮಾಡಲು, ಚಟ್ನಿ ಮತ್ತಿತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರನ್ನು ಕೂಡ ಕುದಿಸಿರಬೇಕು. ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಅಂತಹ ನೀರನ್ನು ಉಪ್ಪು, ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರ್ಮಾಂಗನೇಟಿನ ಕೆಲವು ಹರಳುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಪಟಿಕದಂತಹ ರೋಗಾಣುನಾಶಕಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ಸೋಸುವಿಕೆ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನ. ಒರಟಾದ ಎರಡು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಇಡಿ. ಮೇಲಿನದರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಲಿನ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳ ಪದರವನ್ನು ಹರಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಶುದ್ಧ ಮರಳಿನ ಸ್ತರವನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ಈ ಪಾತ್ರೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ. ಆಗ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಕೆಳಗಿನ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಬಳಸಲರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುಂಚೆ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡುವುದು ಕೂಡ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜುಳ್ಳ ನಗರ ವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ನಿತ್ಯಕರ್ಮದಂತೆ ಕುದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳು, ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿಗಳಂತಹ ಕ್ಷೇಮಕರವಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಮಲ

ನೀರಿನ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಲದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸುದುದಾಗಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಮಶಂಕೆ ಅಥವಾ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅಥವಾ ಹುಳುಗಳು ಅವನ ಮಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಮೂಲದ ಸಮೀಪ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ, ಮಳೆಯ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪಾದಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ನೀರನ್ನು ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸೋಂಕು ಮಲದಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಒಯ್ಯಲ್ಪಡಬಹುದು. ಇದು ಪಾಯಿಖಾನೆಗೆ ಹೋದ ನಂತರ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ನೊಣ, ಇಲಿ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಆಗಬಹುದು. ನೆಲ ಅಥವಾ

ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳ ಮಲಿನತೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ತೊಳೆದಾಗ ಕೂಡ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದು.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿರುವ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ ನಿವಾರಿಸುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಯಶಃ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದ ಪಾಯಿಖಾನೆ ಅಥವಾ ಸರಳವಾದ ಆಳ ಹೊಂಡದ ಪಾಯಿಖಾನೆಗಳ ಅಗತ್ಯ ಬಹಳವಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಪಾಯಿಖಾನೆಗೆ ಹೋದನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯುವ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಪಾಯಿಖಾನೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕುರಿತು ಜೀವನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಬೇಕಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಯಲಲ್ಲಿಯೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಮನೆಯ ಬಳಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಅಥವಾ ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮಲವನ್ನು ಮರಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬಹುದು. ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಕೂಡ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಗಣಿಯನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ಅನಿಲವನ್ನಾಗಿ (ಗೋಬರ್ ಗ್ಯಾಸ್) ಉಪಕರಣಗಳು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ವಾಸನಾರಹಿತವಾದ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಶೇಷವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಸಗಣಿಯ ಬದಲು ಮನುಷ್ಯನ ಮಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅನಿಲ ಸ್ಥಾವರದ ಸುತ್ತ ಕಕ್ಕಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಮಲವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಶುಚಿತ್ವ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿದಂತಾಗುವುದು.

ಕಸ

ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳು, ತಿಂದುಳಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಶೇಷಗಳನ್ನೂ ನೊಣ, ಜಿರಳೆ ಮತ್ತು ಇಲಿಗಳು ತಿನ್ನಲು ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಆತುರದಿಂದ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ರೋಗವಾಹಕಗಳು. ನೊಣಗಳು ಹೊಲಸು ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಜಿರಳೆಗಳೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿದಾಡುತ್ತ – ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಅರೆಯುವ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು – ಆಮಶಂಕೆ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇಲಿಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು

ತಿನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಲಗಳ ಮೂಲಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ.

ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡತಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿದಿನ ಪುರಸಭೆಯುವರ ಕಸ ಸಂಗ್ರಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ತಂದು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಆಹಾರದ ಚೂರುಪಾರುಗಳನ್ನು ಎಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಕೋಳಿಗಳಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಳವಾದ ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಹೂಳಬಹುದು.

ನಾವೇ ಶುಚಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದು

ಪಾಯಿಖಾನೆಗೆ ಹೋದ ನಂತರ ಶುಚಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಶುಚಿತ್ವವು ಕೂಡ ಅಗತ್ಯವೇ. ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುವಾಗ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಸೋಂಕು ಇರುವ ಮನುಷ್ಯ ಮುಟ್ಟಿರುವ ಹಣ, ಮೆಟ್ಟಲಿನ ಅಡ್ಡಕಂಬಿಗಳು, ಮೋಟಾರು ಅಥವಾ ರೈಲುಗಳ ಕೈ ಕಂಬಿಗಳು, ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಎಷ್ಟೋ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಕ್ಕಿಕೊಂಡ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯುಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ವಿವೇಕಯುತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮ. ನಾವು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ರೋಗಾಣುಗಳು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾರಿಬಂದು ಸುತ್ತ ಸೇರಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಇತರರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಬಹುದು. ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ, ಕಾಲುಗಳು ಕೂಡ ಕೊಳೆ ಆಗಬಹುದಾದುದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯ ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಸ್ನಾನ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಉಡುಪುಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು – ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಾಗಿದ್ದು ನೇರವಾಗಿ ಕೊಳೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯುವನ್ನೂ ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನೂ ಕಡಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಅನೇಕರಿಗೆ ಬಡಿಸುವಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಾದ ಖಾನಾವಳಿ, ಹೋಟೆಲು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಕ್ಯಾಂಟೀನುಗಳು ಅಥವಾ ಮದುವೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕರವಾದ ಆಚರಣೆಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತವೆ.

ಪಾತ್ರೆಗಳು

ಹೊಳೆಯುವ ಪಾತ್ರೆ ಪರಟೆಗಳು, ತಟ್ಟೆ, ಬಟ್ಟಲುಗಳ ಸಾಲಿನಿಂದ ಥಳಥಳಿಸುವ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಶ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಹೊಳಪು ವಂಚನೆಯದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೆಲದಿಂದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು

ತೊಳೆಯುಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರ ಅಥವಾ ಪಶುಗಳ ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೌದೆಯ ಬೂದಿ, ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಮತ್ತು ಇದ್ದಲಿನ ಹುಡಿಗಳೆಲ್ಲ ಉತ್ತಮವಾದ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮಕರವಾದ ತೊಳೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಮೇಲೆ ಮಲಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಒರಸುವುದರಿಂದ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದುದನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾತ್ರೆಗಳ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ಬರಿದು ಮಾಡಿ, ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವ ವಿಧಾನವು ನಮ್ಮಲ್ಲನೇಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

Laser typeset at Laser Line Graphics, Bangalore and printed at Shivam Offset, New Delhi